

Ma

How to be a



DER **PLAYBOY** GENTLEMEN'S GUIDE

DER MANN DER STUNDE

*Was wir von Hollywood-Star
PEDRO PASCAL
über die Anziehungskraft
von Empathie lernen
können*

**DIE BESTEN STIL- UND
SPIELREGELN FÜR**

2026

*Einen Gipfel besteigen | Länger
gesund bleiben | Eine legendäre
Rallye fahren | Krisen überwinden
| Eine Sex-Party besuchen
| KI clever nutzen | Sich mit
Mode und Uhren auskennen |
Wild zubereiten | Sauber
Schluss machen*



ALTE SCHULE, NEUES SPIEL

SYLVIE MEIS – EINE HOMMAGE AN MARLENE

CASINO
BADEN-BADEN

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM PLAYBOY GENTLEMEN'S GUIDE

Was ist eigentlich typisch Mann? Wenn man ChatGPT fragt, also eine künstliche Intelligenz, bekommt man folgende Antworten auf diese Frage: Männer haben zwar mehr Muskelkraft, aber weniger Empathie. Sie wollen stark sein, können aber keine Schwäche zeigen. Sie brauchen kein Navi, da sie selbst immer besser wissen, wo's langgeht. Sie sind wie ein voller Werkzeugkoffer, ihnen fehlt aber oft die richtige Schraube. Aha.

Nicht mehr ganz so stereotyp werden die Antworten, wenn man von der KI wissen will, was heute einen modernen Mann ausmacht: Er kennt seine Stärken, muss sie aber nicht ständig unter Beweis stellen. Der moderne Mann kann über seine Gefühle sprechen, begegnet Frauen auf Augenhöhe und übernimmt gesellschaftliche Verantwortung. Er definiert sich nicht durch Stärke allein, sondern durch Reflexion, Empathie und Integrität. Okay.

Dass wir Männer so viel facettenreicher (aber auch widersprüchlicher) sind, als es ein Chatbot in sekundenschnell ausgespuckten Charakterisierungen beschreiben kann, zeigen wir Ihnen in unserer Playboy Special Edition. Auf 132 Seiten stellen wir Ihnen hier Persönlichkeiten vor, die uns durch ihre Gedanken und ihre Taten inspirieren. Angefangen mit unserem Titel-Mann, Pedro Pascal.

Der in Chile geborene Hollywood-Star ist der aktuell meistgefeierte Schauspieler der Welt. Was aber macht den 50-Jährigen so unwiderstehlich?

Die in Los Angeles lebende Playboy-Autorin Brigitte Steinmetz zeichnet in ihrem Porträt das Bild eines Mannes, der die Herzen seiner Fans nicht nur auf der Leinwand erobert. Kein Beau wie Brad Pitt (über sein Aussehen habe Pascal mal gehört, er sehe aus wie Orlando Bloom, dem einer eine Schaufel ins Gesicht geschlagen hätte), kein zur Schau getragenes Luxusleben („Ich schätze schöne Autos, aber eher bei anderen Leuten. Mir selbst ist nur wichtig, dass die elektrischen Fenster funktionieren“), dafür Nahbarkeit beim Umgang mit seinen Fans (lässt sich bei Selfies mit ihnen schon mal mit den Daumen an seine Augen fassen in Anspielung auf eine Filmszene seines „Game of Thrones“-Charakters). Was wir alle von Pedro Pascal lernen können, lesen Sie in unserer Cover-Story ab Seite 24.

Was erwartet Sie noch in dieser Ausgabe? Wir stellen Ihnen beispielsweise zehn Männer-Ikonen vor, die eigentlich keine Chance hatten – und sie dennoch nutzten (ab Seite 8), zeigen Ihnen, wie nach einer existenziellen Krise ein Neuanfang gelingt (ab Seite 30), nehmen Sie mit auf die berühmteste Motor-Rallye der Welt (ab Seite 56), verraten Ihnen, wie Mann länger jung bleibt (ab Seite 114) und beschreiben, wie Sie künstliche Intelligenz erfolgreich für sich nutzen.

How to be a man? Ich bin mir sicher, dass Sie in dieser Ausgabe viele passende Antworten auf diese Frage erhalten.



Florian Boitin
FLORIAN BOITIN
Chefredakteur



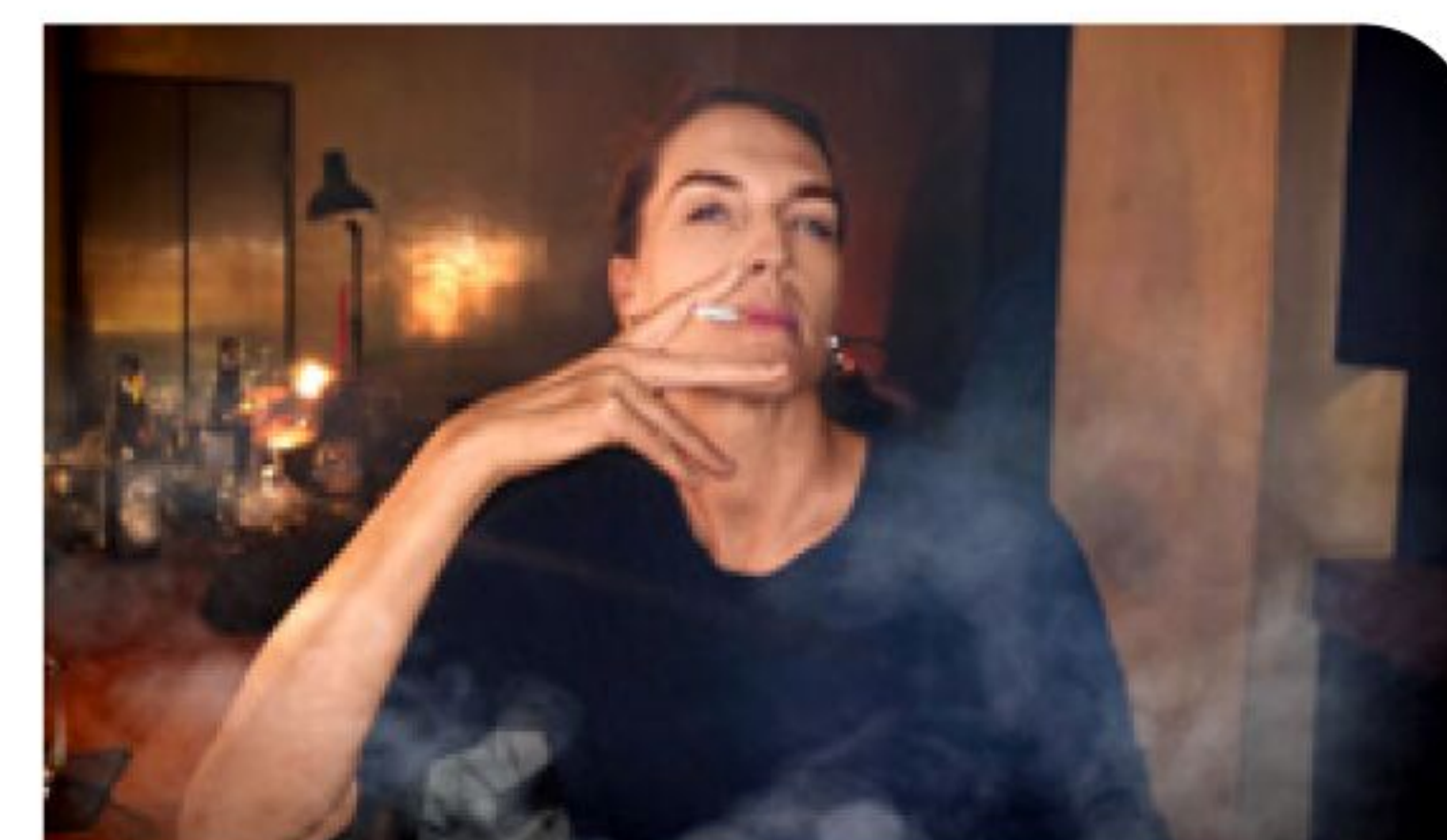
MATTHIAS SCHWEIGHÖFER

Für ihr Interview mit dem Schauspieler reiste Playboy-Autorin Mareike Opitz extra nach Zürich und fuhr mit einer Zahnradbahn auf den Adlisberg: Dort oben sprachen die beiden über Wünsche, Träume, Ziele und das Lebensglück – einmal alles also! Was bei diesem resümierenden Rundumschlag herauskam? Ab S. 124



EINMAL KURZ HAI GESAGT

Obwohl er mit 18 Jahren bei einem Hai-Angriff sein rechtes Bein verlor, engagiert sich Mike Coots (l.) für den Schutz der bedrohten Tiere. Unser Redakteur Michael Brunnbauer traf den Aktivisten zufällig auf der Genfer Uhrenmesse Watches and Wonders und war so fasziniert, dass er ihn direkt um ein Interview bat. Ab S. 18



BRIGITTE STEINMETZ

Unsere Autorin aus Los Angeles porträtierte Cover-Star Pedro Pascal. Der wuchs ihr besonders ans Herz, als er von seiner verstorbenen Hündin erzählte, mit der er sich vor seinem Durchbruch ein ärmliches Apartment in Brooklyn geteilt hatte. Er nannte sie „Liebe meines Lebens“. Wie der Hollywood-Star sonst so tickt? Ab S. 24

8

ZEHN MÄNNER, DIE KEINE CHANCE HATTEN – UND SIE NUTZTEN

Sie hatten schlechte Karten – aber mit Mut, Beharrlichkeit und einer guten Portion Trotz wurden sie dennoch zu Ikonen unserer Zeit

AUFTAKT



24



KÖNNEN

KRISEN ÜBERWINDEN 18

Bei einem Hai-Angriff verlor Mike Coots ein Bein – heute kämpft der Surfer für den Schutz der bedrohten Raubfische

LERNEN VON PEDRO PASCAL 24

Dem Hollywood-Star liegen Frauen und Männer gleichermaßen zu Füßen. Wie er das schafft? Mit Charisma, Nahbarkeit und Empathie – und indem er sich selbst nicht zu ernst nimmt

EINEN NEUANFANG WAGEN 30

Was tun, wenn die Ehe nach Jahrzehnten zerbricht? Der Unternehmer Sören Bauer veränderte fast alles in seinem Leben

RICHTIG SCHLUSS MACHEN 32

Eine Beziehung zu beenden ist nie leicht – aber es geht auch anständig. Mit klaren Worten statt feiger Ausflüchte

MENTALE STÄRKE ENTWICKELN 34

Eishockey-Star Leon Draisaitl glänzt nicht nur auf dem Eis – er beherrscht auch die Kunst, unter Druck cool zu bleiben

KI RICHTIG NUTZEN 38

Das neue Werkzeug verändert unser Leben. Ein Experte erklärt, wie man es klug einsetzt

GELASSEN BLEIBEN 40

Schauspieler Axel Prahl weiß, wie es geht: Nie den Humor verlieren und immer nach vorne blicken

64



52



MACHEN

48 WEITE WEGE WANDERN

Unser Autor tauscht das Meer gegen die Berge und findet innere Ruhe bei einem Wanderurlaub

52 DER EIGENEN BERUFUNG FOLGEN

Ein Besuch beim besten Croupier Deutschlands: Temin Joguncic hat sein Glück bei der Arbeit im Casino Baden-Baden gefunden

56 DIE MILLE MIGLIA FAHREN

Bei der spektakulärsten Oldtimer-Rallye der Welt heizen rund 400 Prachtexemplare quer durch Italien – unser Autor fuhr mit

60 PERFEKTER ESPRESSO

Von der Bohne bis zum Genuss: Deutschlands erfolgreichster Barista, Felix Hohlmann, gibt Einblicke in die Kaffeekunst

62 SICH HELFEN LASSEN

Warum es vielen Männern so schwerfällt, über ihre Sorgen zu sprechen, erklärt Psychotherapeut Umut C. Özdemir

64 ABENTEUER ERLEBEN

Die Brüder Dimitri und Laurin Lehner umrunden die griechische Insel Thassos – paddelnd auf ihren SUP-Boards

COVER: SHANE ANTHONY SINCLAIR/GETTY IMAGES FOR BFI; FOTOS: CASINO BADEN-BADEN, IMAGO IMAGES, LARA KINNMAN/MIDJOURNEY (2), DIMITRI UND LAURIN LEHNER, MAX SCHELER/SZ PHOTO/LAIF, STUDIO SCHÖTTGER, MERLE WEIDEMANN, STEPHAN ZIEHEN



WISSEN

- 108 WIE MAN WILD ZUBEREITET**
Der Koch Martin Kintrup gibt Tipps und verrät ein Rezept
- 112 MYTHOS ODER WAHRHEIT?**
Zehn gängige Volksweisheiten im Fakten-Check
- 114 JUNG BLEIBEN**
Der deutsche Biohacker Andreas Breithfeld arbeitet daran – und erklärt uns, wie es gehen könnte
- 118 LONGEVITY-TALK**
Der Arzt und Unternehmer Johannes Zwick im Gespräch über Wege zu einem langen, gesunden Leben
- 120 SEXPOSITIV FEIERN**
Was man für den Besuch einer Kinky Party wissen muss
- 122 CHARME TRAINIEREN**
Die Gesichtslernin Jo Kern lüftet Sympathie-Geheimnisse
- 124 ZIELE VERFOLGEN**
Filmstar Matthias Schweighöfer über große Wünsche und das Glück, das oft näher liegt, als man denkt

STANDARDS



- 3 EDITORIAL
6 IMPRESSUM
8 AUFTAKT
128 BEZUGSQUELLEN
129 STICHWORTSUCHE
130 AUSSTIEG

WELT-ERFAHRUNG 72

Der Däne Thor Pedersen hat jedes Land der Welt bereist. Was er dabei lernen konnte, erzählt er uns im Interview

WHISKY MIT VERSTAND 78

Der Whisky-Experte Dave Broom beantwortet die wichtigsten Fragen zur spannendsten aller Spirituosen

EDLE ANZÜGE 82

Der zeitlose Look mit Krawatte und Einstecktuch ist zurück – wir zeigen acht Beispiele aus der neuen Saison

SINN FÜR MODE 90

Eindrücke von der wichtigsten Messe für Herrenbekleidung

MÄNNERUHREN 92

Die 25 schönsten Zeitmesser des Jahres 2025

COOLE PFLEGE 98

So erfrischen Sie Gesicht und Körper mit Kälte

WOHLTÄTIGE IDEEN 100

Sie wollen anderen helfen und Ihr Karma verbessern? Wir hätten da ein paar Vorschläge

LESESTOFF 102

Die zehn besten Romane der letzten fünf Jahre

IMPRESSUM

HOW TO BE A MAN IST EINE SONDERPUBLIKATION VON

PLAYBOY Deutschland

Verlag und Redaktion

Kouneli Media GmbH, Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München
Telefon: 0 89/92 58-19 72, E-Mail: info@playboy.de; Internet: www.playboy.de

Chefredakteur: Florian Boitin

Stellv. Chefredakteur/Textchef: Philip Wolff

Art Director: Stefan Müller

Photo Director: Corinna Beckmann

Pictorials Director: Natasa Mermer

Mobility und Lifestyle: Michael Brunnbauer (Leitung)

Senior Editor: David Goller

Senior Editor Online: Nina Habres

Reportage: Alexander Neumann-Delbarre (Leitung)

Film & Unterhaltung: Mareike Opitz (extern)

Textredaktion: Philipp Nowotny (extern); David Holzner (Volontär);
Katarina Prodanovic (Praktikantin)

Fashion Consultant: Ronald Becker (extern)

Grooming & Pflege: Mabel Neumann (extern)

Bildredaktion: Lara Kinnman, Lea Schmitt

Content & Project Manager Pictorials: Liyel Baron

Grafik: Friederike Keup

Senior Mediengestalter: Bojan Likic

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Katja Dilthey, Birgit Dodenhoff, Katjana Frisch, Fabian Hoberg,
Günter Keil, Günter Klein, Michael Kneissler, Joshua Kocher, Dimitri Lehner, Laurin Lehner, Katja Lewina,
Tim Möller-Kaya, Noah Raffenberg, Maximilian Reich, Brigitte Steinmetz, Studio Schöttger,
Rüdiger Sturm, Martin Trockner, Stephan Ziehen

Repro: eupro Medientechnik GmbH

Schlussredaktion: Die Lektorey Madl – Ruschmann, München

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Florian Boitin;

Anschrift siehe Verlag und Redaktion. Playboy Deutschland ist ein Magazin der Kouneli Media GmbH.

KOUNELI
MEDIA

Geschäftsführer Kouneli Media GmbH: Florian Boitin, Myriam Karsch

Senior Referentin der Geschäftsführung & Kommunikation & PR: Katharina Mross

Brand Director: Oliver Horn (extern)

Director Marketing: Elisabeth Schmidt

Director of Technology: Bojan Likic

Head of CRM: Michael Zgolik

Senior Publishing Manager: Sonja Ullmann

Publisher Management: Meike Nevermann (Leitung); Corinna Schmid

Head of Digital Product Management: Yannic Riegger

Junior Product Manager Digital: Madeleine de Wargny

Anzeigen: BCN Brand Community Network GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.group.

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Hund

Vertrieb: Sascha Klose (Leitung); Andrea Dec-von Bastian

Vertriebsfirma: DMV DER MEDIENVERTRIEB GmbH & Co. KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg

Verlag: Kouneli Media GmbH

PLAYBOY INTERNATIONAL GROUP

Die Redaktion übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen.
Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet. Dies gilt auch für die Aufnahme in elektronische
Datenbanken und Vervielfältigungen auf digitale Datenträger. Playboy Deutschland darf nur mit Genehmigung des Verlags in
Lesezirkeln geführt werden. Der Export von Playboy Deutschland und der Vertrieb im Ausland sind nur mit
Genehmigung des Verlags statthaft. Playboy Deutschland erscheint monatlich.

Einzelpreis: € 9,90 inkl. gesetzlich gültiger MwSt., PLAYBOY, PLAYMATE, PLAYMATE DES MONATS,
PLAYMATE DES JAHRES, das RABBIT-HEAD-Design und FEMLINMARKE sind Marken von Playboy
Enterprises International, Inc. und werden gemäß der erteilten Lizenz verwendet.
© 2025, soweit nicht anders vermerkt, by Kouneli Media GmbH.

Druck: P/mint, Pułtusk 120, 07-200 Wyszaków, Polen

Playboy (German) (USPS no. 323) is published monthly by Kouneli Media GmbH.
Known Office of Publication: Data Media (a division of Cover-All Computer Services Corp.),
2221 Kenmore Avenue, Suite 108, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205.
Postmaster: Send address changes to Playboy (German), Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155.
E-Mail: service@roltek.com. Toll free: 1-877-776-5835



PLAYBOY-SERVICE

Abo-Service

Änderung von Konto- und
Adressdaten/Urlaubsnachsendung

Telefon: +49/(0)38 61/53 39 701

E-Mail: playboy@medienexpert.de

Anschrift: Playboy Kundenservice,

Kouneli Media GmbH,

Postfach 1145, 23600 Bad Schwartau

Datenschutzanfrage

Telefon: +49/(0)89/92 58-19 72

E-Mail: datenschutz@kouneli-media.de

Playboy-Newsletter

www.playboy.de/newsletter

E-Mail: chefredaktion@playboy.de

Einzelheftbestellung

(Print & Digital)

shop.playboy.de

Leserservice & Leserbrief

Telefon: +49/(0)89/92 58-19 72

E-Mail: info@playboy.de



RADO
S W I T Z E R L A N D

RADO.COM

MASTER OF MATERIALS



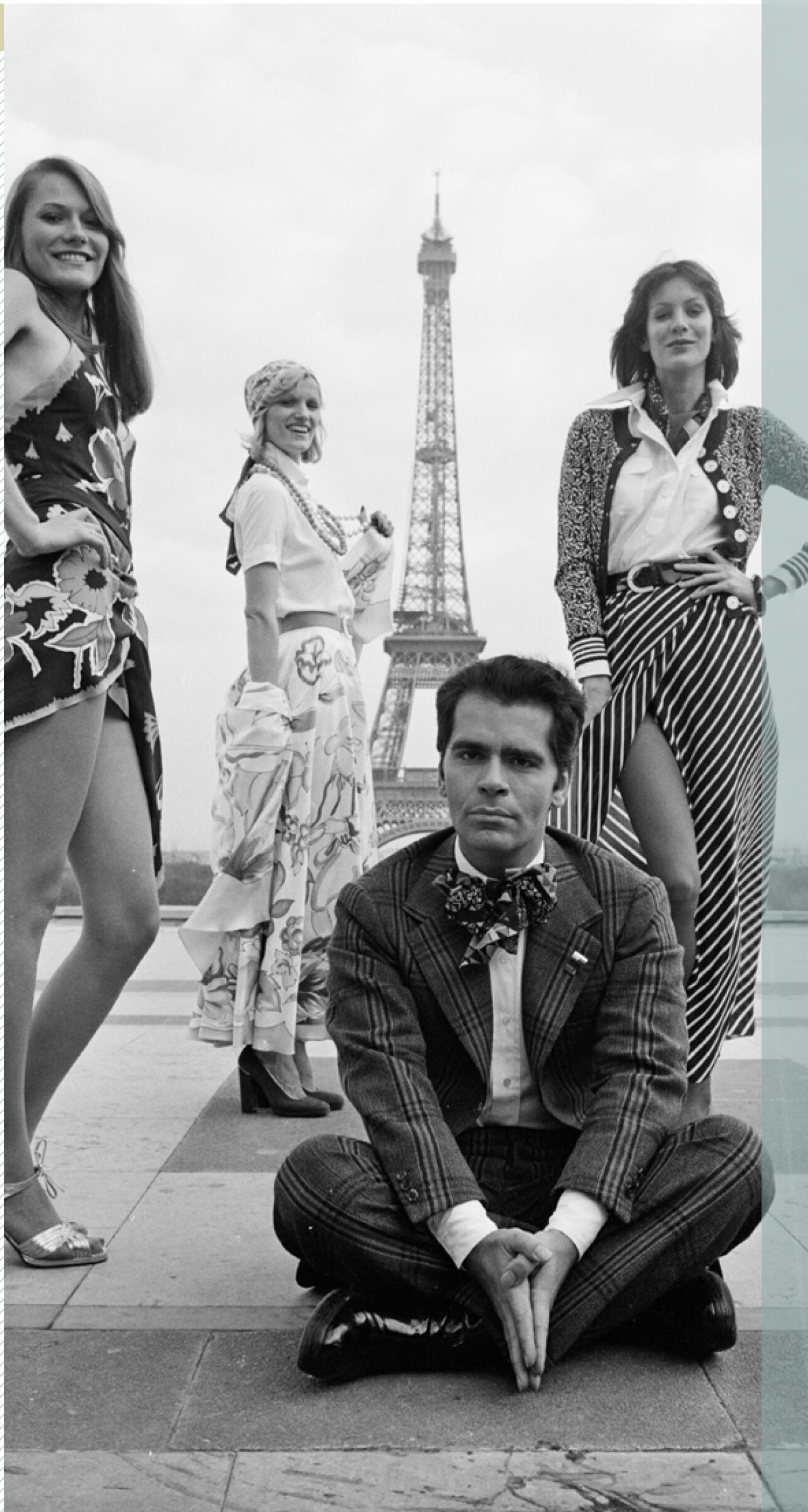
Feel the moment

CAPTAIN COOK HIGH-TECH CERAMIC CHRONOGRAPH

10

— MÄNNER, —
DIE KEINE
CHANCE HATTEN —
**UND SIE TROTZDEM
NUTZTEN**

*Das Leben serviert uns Gelegenheiten nur selten auf dem Silbertablett.
Diese IKONEN DER JÜNGEREN ZEITGESCHICHTE
packten das Glück beim Schopf*



KARL LAGERFELD (1933-2019) MODESCHÖPFER

Als junger Mann zog der Hamburger nach Paris, mit 21 erhielt er den ersten Designpreis – doch berühmt war er da noch lange nicht. Während Yves Saint Laurent als Wunderkind vergöttert wurde, lernte Lagerfeld im Schatten das Handwerk – bei Balmain, Patou, Chloé. Und wartete. Jahrzehnte später übernahm er die kreative Leitung im straukelnden Modehaus Chanel – und machte es zur stilistischen Weltmacht. Seine Waffe: Disziplin. Zufrieden war er selten, denn wie „Karl der Große“ wusste: „Man lernt nur aus seinen Fehlern. Erfolg hat noch keinem geholfen.“



**SYLVESTER
STALLONE
(*1946)
SCHAUSPIELER UND
FILMREGISSEUR**

Schon der erste Tag läuft schief: Die Geburtszange verletzt einen Nerv und lähmt Stallones linke Gesichtshälfte. Keine gute Voraussetzung für eine Filmkarriere. Bis auf Statistenrollen bleibt der Erfolg aus, auch die Autorenkarriere nimmt nicht Fahrt auf. Stallone ist so arm, dass er seinen geliebten Hund Butkus für 40 Dollar verkaufen muss. Als er kurz darauf die Rechte an einer Boxer-Geschichte verkauft, holt er den Bullmastiff für 15.000 Dollar zurück. Er gibt dem Hund eine Rolle in „Rocky“, gewinnt drei Oscars. Der Rest ist Filmgeschichte.

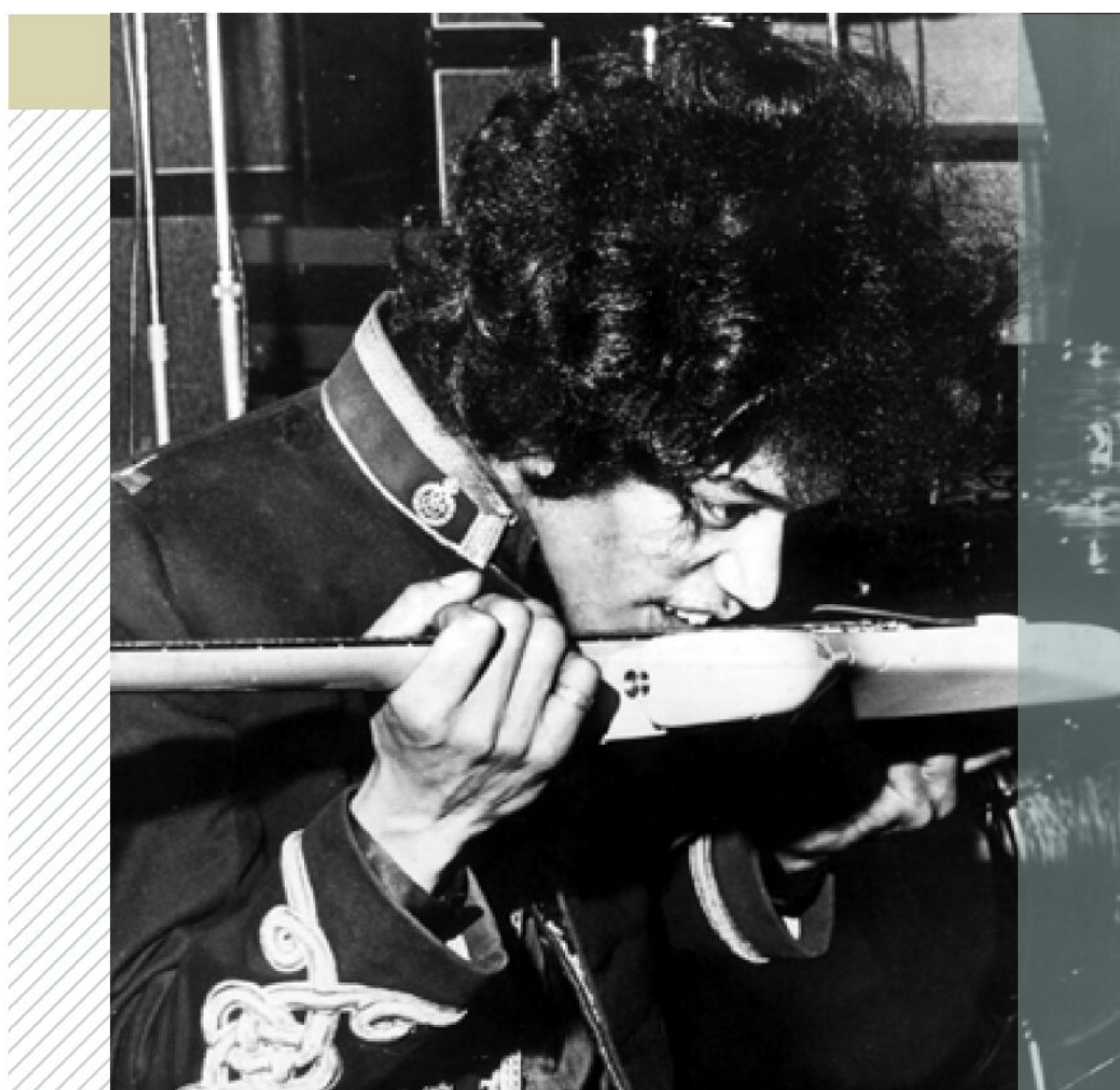
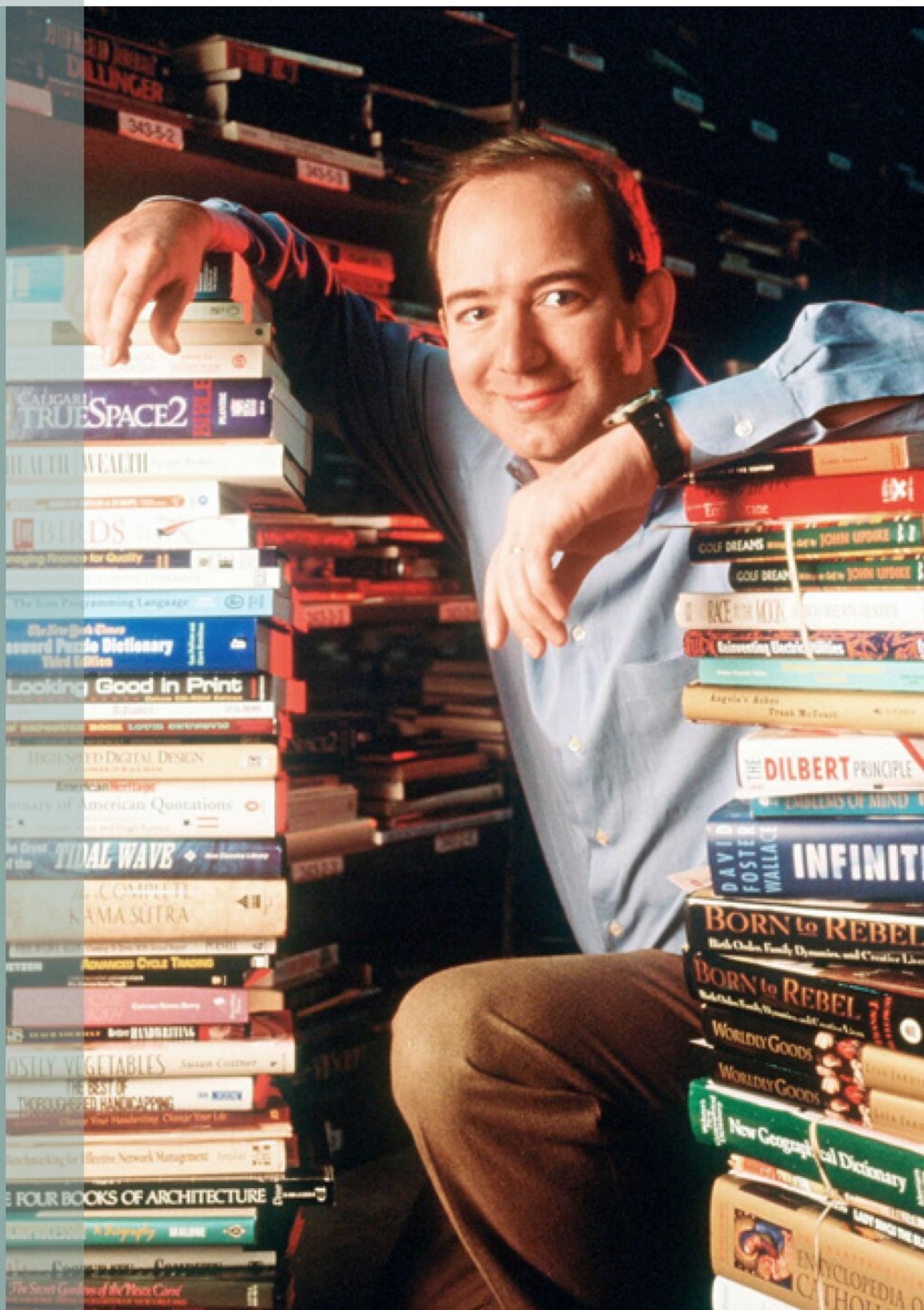
2

3

**JEFF BEZOS
(*1964)**

UNTERNEHMER UND INVESTOR

Im Frühjahr 1994, Bezos ist gerade 30 geworden, liest der damalige Investmentbanker einen Bericht übers aufkommende Internet. Die Prognose: rund 2300 Prozent Wachstum – pro Jahr. Er macht eine Liste mit 20 Dingen, die man online verkaufen kann, und entscheidet sich für Bücher. 1998 kommen Musik und Videos dazu. Amazon wächst und wächst, schreibt jedoch weiter rote Zahlen. 2000 platzt die Dotcom-Blase, die Aktie stürzt von 113 auf 6 Dollar ab. Bezos bleibt standhaft – und ist heute einer der reichsten Menschen der Welt.



**JIMI HENDRIX
(1942-1970)
GITARRIST**

4

Seine Eltern waren Alkoholiker, seine erste Gitarre war ein Besenstiel. Er fand eine alte Ukulele mit nur einer Saite im Müll. Musikunterricht? Fehlanzeige. Hendrix lernte nach Gehör und versuchte, Elvis-Songs nachzuspielen, er war wie besessen von dem Instrument. Zu seinem Glück wurde er vorzeitig aus dem Militärdienst entlassen. Nach ersten Engagements als Begleitmusiker gelang ihm 1966 der Durchbruch – und die ganze Rock-Welt sprach über ihn. Nur vier Jahre verbrachte Hendrix im Rampenlicht. Vier Jahre, in denen er sich unsterblich machte.

5



BILL GATES **(*1955)**

PROGRAMMIERER UND UNTERNEHMER

Schon früh merken seine Eltern, dass er schlauer und ehrgeiziger ist als die meisten Kinder. Sie schicken ihn auf die Lakeside-Privatschule in Seattle. Da ist Gates 13, und Computer sind noch riesige Maschinen. Wie es der Zufall will, setzt sich einer der Lehrer gegen alle Kritiker durch und schafft ein teures Computer-Terminal an – eines der ersten in ganz Amerika. Gates ist sofort im Bann der Maschine. Später, längst zigfacher Milliardär, sagt er über seine alte Schule: „Ohne die Lakeside hätte es auch kein Microsoft gegeben.“

6

ARNOLD **SCHWARZENEGGER** **(*1947)**

BODYBUILDER, **SCHAUSPIELER,** **POLITIKER**

Mit 21 und einer Mischung aus Willens- und Muskelkraft im Gepäck verließ Schwarzenegger sein Heimatdorf nahe Graz. Als Bodybuilder stemmte er seinen ganz persönlichen American Dream und hätte es sich dank cleverer Investitionen bald schon gemütlich machen können. Doch so tickt „Arnie“ nicht: Filmstar trotz (oder wegen?) seines Akzents, heiratete er in die Kennedy-Familie ein. Als er Hollywood durchgespielt hatte, wechselte er das Fach und wurde vom „Terminator“ zum „Gouvernator“ – was für ein Leben!



7

JOHN LENNON (1940-1980) MUSIKER UND POPSTAR

Seine Mutter war mit ihm überfordert und starb früh bei einem Unfall, der Vater abwesend, also wuchs John bei seiner strengen, aber liebevollen Tante Mimi auf. „Die Gitarre ist ein nettes Hobby, John. Aber du wirst davon niemals leben können“, redete sie ihm immer wieder ins Gewissen. Doch der dickköpfige Kunststudent machte weiter. Wenige Jahre später, Lennon war gerade einmal Mitte 20 und mit den Beatles im Zenit der Popularität angekommen, kaufte er seiner Tante ein Haus in der südenglischen Küstenstadt Poole – einer der exklusivsten Gegenden Großbritanniens.





**MICHAEL
SCHUMACHER
(*1969)
AUTORENNFAHRER**

Sein erstes Auto war ein umgebautes Kettcar mit Mofa-Motor. Michael Schumacher war vier Jahre alt. Während andere Kinder noch mit Matchbox spielten, drehte er schon erste Runden – zunächst auf dem Parkplatz, später auf der Kartbahn in Kerpen. Talent? Ohne Frage. Doch was ihn wirklich von anderen unterschied, war sein unbedingter Wille. Sein Vater schraubte an Karts, die Mutter arbeitete in der Rennbahnkantine. Es war kein glamouröser Einstieg in die Welt des Motorsports – aber ein kompromissloser. Sein Arbeitsethos war es auch, das „Schumi“ 1991 in die Formel 1 verhalf. 18 Jahre, sieben Weltmeistertitel und unzählige Rekorde später beendete Schumacher seine Karriere als einer der größten Rennfahrer aller Zeiten.

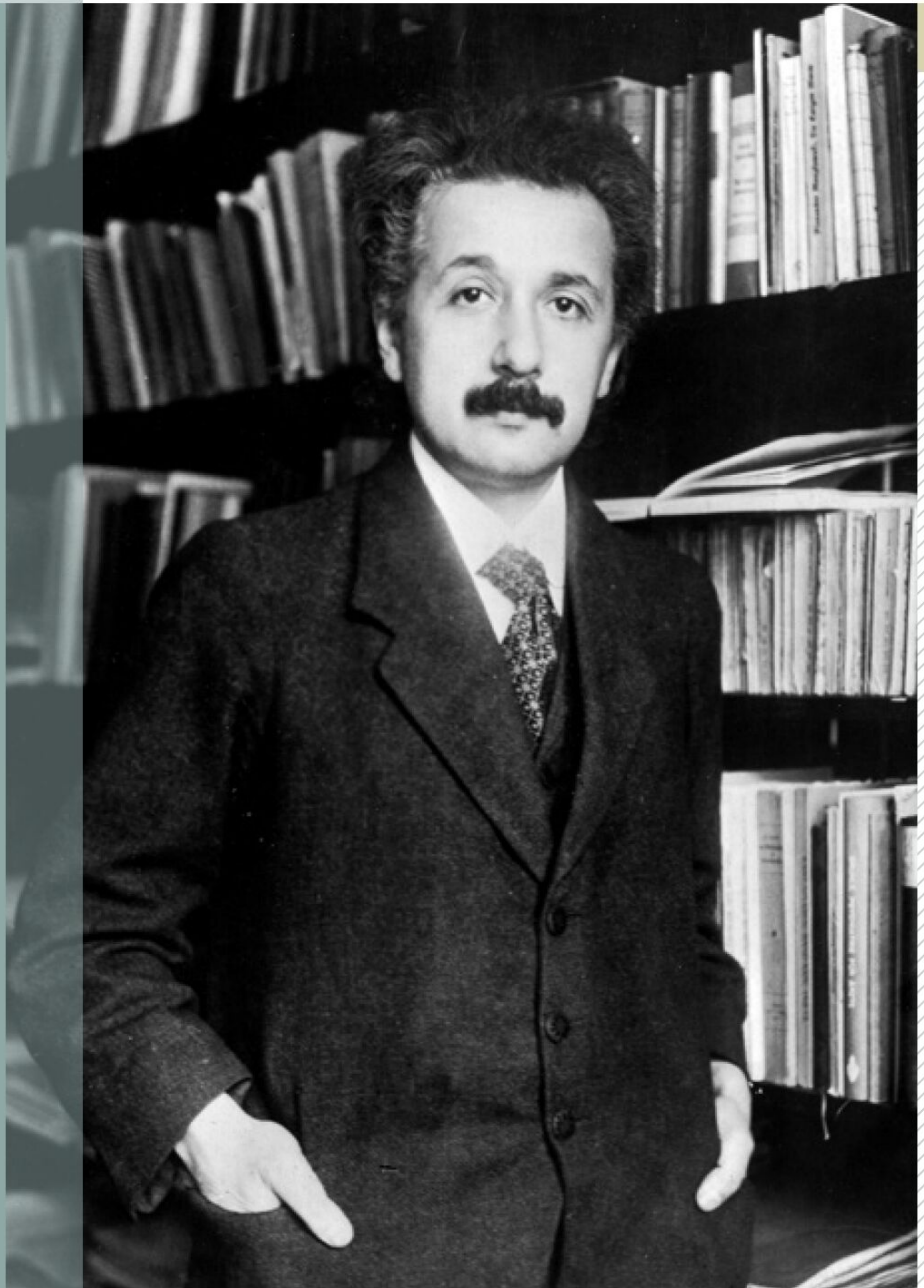
8

9

ALBERT EINSTEIN (*1879-1955) **THEORETISCHER PHYSIKER**

Erst mit drei Jahren begann er zögerlich zu sprechen, als junger Mann fiel er eher durch Eigenwilligkeit als durch Eifer auf.

Als technischer Experte im Patentamt prüfte er Anträge zu elektrischen Erfindungen – und dachte dabei über Raum und Zeit nach. 1905 folgte sein persönlicher Urknall: Mit 26 Jahren veröffentlichte er einige seiner bahnbrechendsten Arbeiten, darunter die Relativitätstheorie. Ohne Labor, ohne Lehrstuhl – doch die Fachwelt erkannte sein Genie, und Einstein wurde zum Rockstar der Physik.



QUENTIN TARANTINO (*1963) **FILMREGISSEUR**

Sein Status: Regie-Genie mit Hang zum Brutalen. Seine Dialoge? Legendär. Seine Ästhetik? Unverwechselbar. Doch den Weg zum Hollywood-Olymp kann man nicht studieren. Statt Bücher zu wälzen, verschlang er B-Movies und Spaghetti-western. Oder wie er selbst einmal sagte: „Ich ging nicht zur Filmhochschule, ich ging ins Kino.“ Als Legastheniker gehandicapt, schrieb er das Drehbuch zu „Reservoir Dogs“ und hatte einen Fuß in der Tür Hollywoods. Mit „Pulp Fiction“ trat er diese Tür schließlich ein und revolutionierte die Art, Geschichten auf der großen Leinwand zu erzählen.

10



Alles, was ein Mann ...

KÖNNEN

muss:

Krisen überwinden wie der Surfer Mike Coots nach einem schweren Hai-Angriff | Von Hollywood-Star Pedro Pascal

Wichtiges über neue Männlichkeit lernen | Einen

Neuanfang im Leben wagen wie der Unternehmer

Sören Bauer | Eine zerbrochene Liebesbeziehung sauber

beenden | Mentale Stärke entwickeln wie Eishockey-Star

Leon Draisaitl | Künstliche Intelligenz richtig

nutzen | Sich in Gelassenheit üben wie

Schauspieler Axel Prahl



„ICH HABE DEM HAI DREIMAL FEST AUF DIE NASE GESCHLAGEN“

Der Surfer, Unterwasserfotograf und Tierschutz-Aktivist MIKE COOTS über den Tag, an dem er ein Bein verlor – und warum er seither für Haie kämpft

M

Mister Coots, Sie wurden als Jugendlicher von einem Hai angegriffen, können Sie sich noch an den Tag erinnern?

Sie müssen wissen, ich bin auf der hawaiianischen Insel Kauai aufgewachsen, immer umgeben von Wasser. Ich war damals gerade 18 Jahre alt, und mein Traum war es – wie der von vielen Jugendlichen dort –, professioneller Surfer zu werden. Meine Freunde und ich waren total aufgeregt, denn wir hatten seit über vier oder fünf Monaten nicht mehr so perfekte Wellen wie an diesem Tag gesehen. Das Einzige, was komisch war: Es lag so ein strenger Fischgeruch in der Luft. Ein Warnzeichen, das wir jedoch leider ignorierten. **Was passierte dann?**

Wir paddelten raus aufs Meer, und ich wartete in den Wellen, während meine Freunde einer nach dem

anderen lossurften. Als ich schließlich an der Reihe war, passierte es. Der Angriff kam aus dem Nichts. Ich spürte, wie etwas von unten meine Beine schnappte, und dann einen extremen Druck auf meinen Körper. Als würde das Gewicht von drei oder vier Personen mich mit voller Wucht nach unten drücken. Ich konnte es erst gar nicht glauben, es fühlte sich nicht real

an. Erst nach ein paar Sekunden realisierte ich überhaupt, was gerade passierte. Ein großer Tigerhai war direkt unter mir aufgetaucht und hatte sich in meine Beine verbissen.

Wie extrem war der Schmerz?

Ich spürte ehrlich gesagt gar keinen Schmerz, das Adrenalin hatte meinen ganzen Körper geflutet. Wenn ich mir jetzt einen Finger an einem Stück Papier schneiden würde, wäre das vermutlich schmerzhafter als damals der Angriff des Hais.

Wie reagierten Sie?

Ich versuchte, mit der rechten Hand in sein Maul zu greifen, um meine Beine herauszubekommen, aber das half nichts. Der Hai zapelte hin und her wie ein Hund, der einen Fetzen Fleisch verschlingen will. Ich schlug instinktiv mit der linken Faust auf seine Nase. Ich wusste es damals noch nicht, aber das war das Beste, was ich machen konnte. Dreimal habe ich dem Hai richtig fest auf die Nase geschlagen, bis er schließlich von mir abließ und wieder unter Wasser abtauchte.

Sind Sie nicht in Panik geraten?

Zunächst nicht. Ich war im Überlebensmodus. Ich hangelte mich



RAUBTIERKLASSE

Wird ein Mensch von einem Hai angegriffen, handelt es sich meist um einen Weißen Hai (links im Bild), Bullenhai oder Tigerhai

STANDHAFT
*Obwohl Mike Coots
beim Surfen von
einem Tigerhai
angegriffen wurde
und dabei sein
rechtes Bein verlor,
wagte er sich bereits
ein halbes Jahr
später wieder auf
die Welle*



SURFER-DUDE
Macht er nicht gerade Unterwasseraufnahmen, sieht man Mike Coots mit Board und Taucheruhr (eine „Diver Hammerhead Shark“ von Ulysse Nardin) an den Stränden von Hawaii surfen

irgendwie auf mein Board und paddelte wie ein Wahnsinniger zurück Richtung Strand. Irgendwann fiel mir auf, dass ich eine Verletzung am Finger hatte, und ich dachte mir, Shit, ich bin ja verletzt. Das mit dem Bein hatte ich zu dem Zeitpunkt noch gar nicht realisiert. Dann spürte ich eine Art Zucken an meinem Bein, und ich dachte, der Hai greift noch einmal an. Doch als ich über meine Schulter sah, bemerkte ich, dass mein rechter Unterschenkel komplett abgetrennt war. Das Blut floss in Strömen ins Wasser, und ich dachte nur noch: Ich werde hier jetzt sterben.

Was ganz offensichtlich nicht passierte.

Ich hatte Glück. Eine starke Welle packte mein Board und trug mich bis an den Strand zurück. Dort zogen mich meine Freunde aus dem Wasser. Einer hatte die Geistesgegenwart und band meine Surferleine um mein Bein, um die Blutung zu stoppen. Das hat mir das Leben gerettet. Danach luden sie mich hinten in einen Truck und brachten mich ins nächste Krankenhaus. Die Fahrt dauerte nur zehn Minuten, aber es war wahrscheinlich die längste Fahrt meines Lebens. Erst als wir im Krankenhaus ankamen, wurde ich ohnmächtig.

Können Sie sich noch daran erinnern, wie Sie sich fühlten, als Sie

im Krankenhaus wieder zu sich kamen?

Ja, das war circa 24 Stunden später. Meine Familie und der Doktor standen um mich herum, und ich sah zum ersten Mal bei klarem Verstand, dass mein rechtes Bein weg war. Ich kann mich erinnern, dass ich mich weder verbittert fühlte noch wütend war. Im Gegenteil, ich war einfach nur unendlich glücklich und dankbar, dass ich noch am Leben war.

Hat es lange gedauert, bis Sie sich wieder in die Nähe des Meeres getraut haben?

Gar nicht. Für mich war immer klar, ich gehöre ins Wasser. Wenn Sie in die Berge gehen, riskieren Sie, unter eine Lawine zu geraten, und wenn Sie in den Ozean gehen, können Sie von Haien attackiert werden. Aber letztendlich ist so ein Angriff eine statistische Anomalie, die nur selten passiert. Nach nur fünf Wochen war mein Körper so weit, dass ich wieder ins Wasser durfte. Ich fing an mit einem Bodyboard, ein halbes Jahr später bekam ich dann meine erste Prothese, mit der ich wieder surfen konnte. Heute habe ich verschiedene Beinprothesen fürs Laufen, Tauchen oder Snowboarden. Aber das Wichtigste ist für mich, dass ich wieder Wellen reiten kann.

Inzwischen haben Sie sich einen Namen als Unterwasserfotograf gemacht mit einem Schwerpunkt auf Haien. Was ging Ihnen durch den Kopf, als Sie nach dem Angriff zum ersten Mal wieder einem Hai begegneten?

Es gab drei erste Male. Der erste Hai, dem ich nach dem Angriff begegnete, gehörte einer Spezies an, die für Menschen nicht gefährlich ist. Insofern hielt sich meine Angst in Grenzen. Das zweite Mal handelte es sich um einen Weißen Hai, der kann zwar gefährlich sein, aber ich befand mich innerhalb eines Tauchkäfigs. Richtig herausfordernd war jedoch das dritte Mal: Ich traf auf den Bahamas ohne Käfig auf einen

CÂLINE

HOMME

Pure Männlichkeit.

Stilvolle, markante Düfte mit Charakter.
Erhältlich in deiner Drogerie.



Jetzt entdecken auf www.caline-parfums.com und TikTok @caline.parfums

Tigerhai, also dieselbe Art, die mich verletzt hat. Ich weiß noch, wie nervös ich auf dem Boot war. Aber sobald ich unten am Meeresgrund saß und dem Hai in die Augen sah, fiel die Anspannung ab. Plötzlich war es einfach nur noch schön. Mir ist natürlich klar, dass mit Haien zu tauchen riskant sein kann. Aber wenn man ein paar Regeln befolgt, passiert normalerweise nichts.

Wie verhält man sich denn am besten, wenn man einem Hai begegnet?

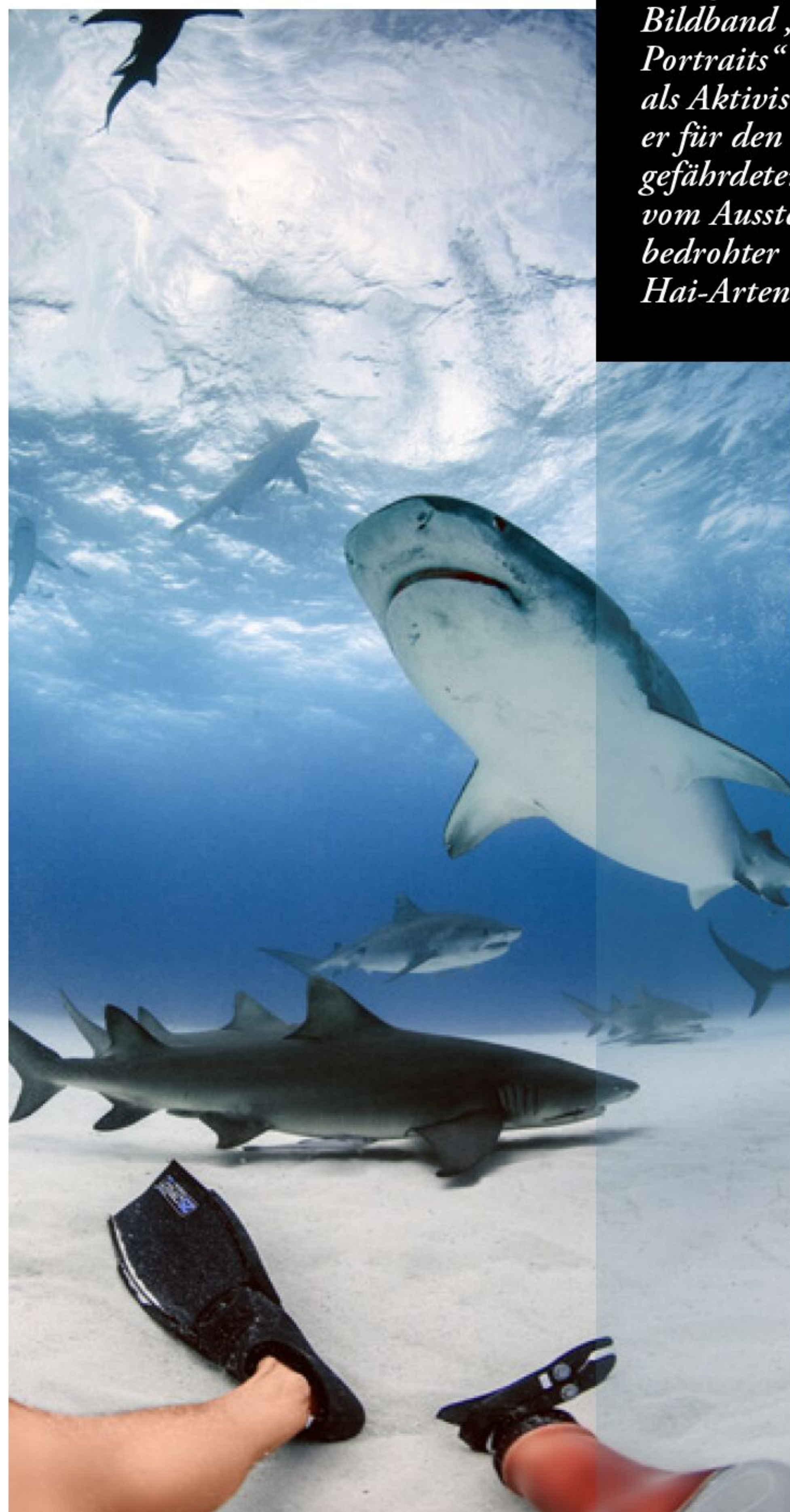
Befindet man sich unter Wasser, sollte man immer den Blickkontakt zum Hai suchen und ihm niemals den Rücken zudrehen. Haie sind Jäger und wollen ihre Beute aus dem Hinterhalt überraschen. Wenn sie sehen, dass man sie wahrnimmt, nimmt ihnen das diesen Vorteil, und die Situation beruhigt sich. Wenn man sich dagegen an der Wasseroberfläche befindet und einen Hai bemerkt, gilt es, ruhig und gleichmäßig zum Ufer zu paddeln. Man sollte versuchen, nicht in Panik zu geraten oder hektische Bewegungen zu machen. Andernfalls wirkt man in den Augen eines Raubtiers schwach oder krank und wird als Beute eingestuft.

Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie einem nur wenige Meter entfernten Hai direkt in die Augen sehen?

Dass ich ein Glückspilz bin. Die meisten Menschen auf der Welt werden so etwas niemals erleben. In meinen Fotobänden versuche ich ebenfalls, diese Perspektive zu zeigen. Ich will Haie nicht als Monster darstellen, sondern als spannende Tiere der Unterwasserwelt, die unseren Respekt verdient haben. Es gibt über 400 Hai-Arten in unseren Meeren, doch im Wesentlichen sind nur drei davon verantwortlich für gefährliche Zwischenfälle mit Menschen: der Bullenhai, der Tigerhai und der Weiße Hai.

Aus dem Hai-Fotografen wurde mit der Zeit auch ein Hai-Aktivist. Wie kam es dazu?

Eine andere Überlebende einer Hai-Attacke wurde durch die Fotografie auf mich aufmerksam und fragte, ob ich mich für den Schutz von Haien engagieren wolle. Sie empfahl mir als Einstieg die Dokumentation „Sharkwater – wenn Haie sterben“ anzusehen, das änderte mein Leben. Kurz darauf wurde ich eingeladen, um in Washington vor dem Kongress zu sprechen. Es ging



ABGETAUCHT
Mit Haien zu schwimmen gehört inzwischen zum Alltag von Mike Coots. Als Fotograf brachte er vor zwei Jahren den Bildband „Shark: Portraits“ heraus, als Aktivist kämpft er für den Schutz gefährdeter und vom Aussterben bedrohter Hai-Arten

darum, ein Gesetz zum Schutz von Haien zu verabschieden. Ich denke, die Ironie meiner Geschichte, also dass ich selbst von einem Hai ge-

bissen wurde und trotzdem versuche, diese Tiere zu schützen, hat die Abgeordneten überzeugt und viele Türen geöffnet.

Warum sollten Haie geschützt werden?

Haie wirken wie ein Immunsystem für das Meer. Sie halten Beutebestände in Schach, sortieren kranke und schwache Tiere aus und verhindern, dass sich andere Räuber unkontrolliert vermehren. Fehlen die Haie, kippt oft das gesamte Ökosystem. Überfischung, Beifang und der Handel

mit Finnen haben in vielen Regionen die Bestände stark dezimiert. Man muss die Tiere daher schützen, ökologisch sinnvolle Fischerimethoden fördern, Fangquoten aufstellen und manche Regionen komplett zu Schutzgebieten erklären. Davon profitieren wir am Ende alle – sowohl die Menschen als auch die Haie.

Außerdem sind Sie eine Partnerschaft mit der Uhrenmarke Ulysse Nardin eingegangen, warum?

Draußen auf dem Meer hat man oft keinen Handy-Empfang, da wird die Uhr tatsächlich zum Werkzeug, um die Zeit und die Abstände zwischen den Tauchgängen im Auge zu behalten. Mir gefällt aber auch an der Marke, dass sie sich mit dem Ozean beschäftigt und wie ich auch immer ihren eigenen Weg geht, Dinge anders denkt. Das bekannteste Produkt der Marke heißt „Freak“, und so fühle ich mich auch sehr oft.

Ganz ehrlich, gibt es überhaupt etwas, wovor Sie sich fürchten?

(Lacht) Ja, vor Schlangen habe ich richtig Angst. Die gibt es auf Hawaii nicht, daher sind sie mir irgendwie suspekt.

A man with a beard, wearing a dark blazer, a dark turtleneck, and light-colored trousers, stands with his arms crossed on a rocky, sparsely vegetated ridge. Behind him is a vast, deep mountain valley with steep, layered rock walls and a small turquoise lake in the distance. In the far background, majestic snow-capped mountain peaks rise against a clear sky.

Floris van Bommel
9th generation shoemaker
since 1718

Floris van Bommel



Brandstores: **Düsseldorf** - Mittelstraße 15, **Köln** - Ehrenstraße 65, **Stuttgart** - Kirchstraße 6.

Der Mann der Stunde

Ob Feuilletons oder Fans: Wie zum Verwuschelte-Haare-Raufen gut PEDRO PASCAL in die aktuelle Zeit passt, darüber bekommt man sich gerade weltweit gar nicht mehr ein. Was genau ihn zum Best-of-Männlichkeit macht? Vier Lektionen, die wir vom derzeit beliebtesten Schauspieler Hollywoods lernen können



24



text
BRIGITTE
STEINMETZ

Es war an dem Nachmittag, als er „Saturday Night Live“-Gründer Lorne Michaels zum Vorgespräch für seinen ersten Auftritt als Gastgeber der legendären Samstagabend-Show traf. Pedro Pascal hatte Lampenfieber und spürte eine Panikattacke in sich aufsteigen, doch er fand unerwartet Hilfe: „Ein glubschäugiger Fisch schwamm an das Glas des Aquariums, neben dem ich saß, und glotzte mich an mit einem süßen, dämmlichen Grinsen. Es war so entwaffnend! Ich weiß nicht, ob dieses Aquarium für genau diesen Zweck in Lorne Michaels’ Büro steht, aber bei mir hat’s gewirkt.“ In 50 Jahren „Saturday Night Live“ hat noch nie jemand die beruhigende Wir-

kung irgendeines Fisches in Michaels’ Büro beschwärmt, denn nur Pedro Pascal konnte eine solche Begegnung haben. Er tickt einfach nicht so wie die meisten Menschen. Selbstverständlich meisterte er sein „SNL“-Debüt 2023 bravourös, er präsentierte sich dem Publikum genau so, wie es ihn lieben gelernt hatte. Ernst und albern, sexy und nerdig, und die halbe Nation war danach mehr denn je überzeugt: Pedro Pascal ist der Mann der Stunde. Er verkörpert ein neues Ideal, ein Best-of-Männlichkeit, „als hätte eine Frau sich einen Mann ausgedacht“, schwärmt jemand auf einer seiner zahllosen Fan-Seiten. Popkulturexperten erklären ihn zur Galionsfigur einer „tonic masculinity“ – einer Männlichkeit, die Mut und Empathie kennzeichnen, nicht Gewalt und Misogynie wie der toxische Gegenpol.

Pascals Filmografie zeugt von dieser Grundstimmung. Allein 2025 spielte er Hauptrollen in vier Hollywood-Produktionen, die sein „Knuddelig und nur leicht gefährlich“-Image noch mehr verstärkten. Erst brach er das Herz seiner Fan-Gemeinde in „The Last of Us“. In der Rolle, die seinen Ruf als „Internet’s Daddy“ zementierte, als Joel Miller, Waisenmädchen-Ersatzvater wider Willen, der sich mit waidwundem Blick durch die Endzeit mordet, fand er ein furchtbares Ende. Das Internet weinte wochenlang.

Dann tauchte er ungewohnt adrett als unwiderstehlicher Millionär und potenzieller Traummann von Dakota Johnson in der romantischen Komödie „Was ist Liebe wert – Materialists“ auf. Auf der PR-Tour zum Film lachten sich die beiden kaputt – ein Grad der Entfesselung,

LÄSST TIEF BLICKEN

*Ob es der Schmerz
hinter seinen vergnügten
Zwinkeraugen ist oder
die kernige Selbstver-
ständlichkeit, mit der
er seine Gefühle zeigt: Der
50-jährige Hollywood-Star
ist ein Mann voller
Widersprüche – die ihn
seinem Publikum
besonders nahe bringen*



den man von der sonst eher reservierten Dakota Johnson nicht gewohnt ist. „Bro, woran liegt es, dass Pedro Pascal bei jeder Person, mit der er abhängt, die albernsten und gleichzeitig besten Eigenschaften hervortreten lässt? Ich liebe ihn so sehr“, stammelte jemand unter einem Pressevideo.

Als Mister Fantastic in „The Fantastic Four: First Steps“ konstatierten ihm auch jene Kritiker eine „sanfte Stärke“, die ansonsten nicht so vom neuesten Ausstoß des Marvel-Universums angetan waren.

Der Film sei zumindest ein „superbes Vehikel für Pascals Charme“ und für seine „unvergleichliche Mischung aus Filmstar und moderner Sensibilität“. Herrgott, kein Wunder, dass Emma Stone, seine Filmpartnerin in „Eddington“, scherzte: „Er ist überall. Er ist talentiert, er ist schön, er ist nett, er ist lustig. Fuck him!“

2025 war der Sommer des 50-Jährigen. Und natürlich musste das Pendel umschlagen. Weil: „So sind die Menschen, erst heißt es ‚Daddy, Daddy‘“, lamentierte „SNL“-Komiker Pete Davidson unlängst in einem Podcast in vorausseilender Verteidigung seines Kollegen, „und ein Jahr später werfen sie ihm vor, dass er jetzt überall sei.“

Tatsächlich wurde Pedro Pascal vorübergehend vorgeworfen, dass er seine Kolleginnen und Kollegen zu herzlich berühre – Händchenhalten da, Umarmungen oder zufälliges An-der-Hüfte-Streifen dort. Weil es sich bei dem Beschuldigten aber um Pedro Pascal handelt, versickerten diese Vorwürfe ziemlich schnell wieder in den unendlichen Weiten der Plattform X. Kein Mensch glaubt ernsthaft, dass sich unser Internet-Daddy – oder aber „Zaddy“, wie seine Gemeinde ihn zärtlich nennt –, schlüpfrige Entgleisungen zuschulden kommen ließe. Dafür ist sein Fundament zu solide.

Seine Co-Stars, egal, ob männlich, weiblich oder non-binär, lieben ihn, vergöttern ihn geradezu – und das nicht erst, seit er der beliebteste Schauspieler der Welt ist.

Es ist nie zu spät

José Pedro Balmaceda kam am 2. April 1975 als Sohn der Psychologiestudentin Verónica Pascal Ureta und des Reproduktionsmediziners José Balmaceda Riera in Santiago, Chile, zur Welt.

Kurz nach seiner Geburt übernahm das Militärregime unter Augusto Pinochet die Macht in Chile, Pedros Familie verließ das Land. Nach erstem politischem Asyl in Dänemark fanden sie in San Antonio, Texas, eine neue Heimat. Sie integrierten sich schnell. Wenn die Mutter keinen

Babysitter fand für Pedro und seine ältere Schwester Javiera (heute bei Amazon Studios die Chefin für lateinamerikanische Produktionen), lieferte sie die beiden im Kino um die Ecke ab. Der siebenjährige Pedro guckte manchmal zwei, drei Filme hintereinander, „Poltergeist“ und „E.T.“ und „Jäger des verlorenen Schatzes“, doch es war Steven Spielbergs „Die Farbe Lila“, der ihm das Herz brach. Noch heute kämpft er mit Tränen, wenn er das Filmplakat mit Whoopi Goldberg im Schaukelstuhl beschreibt und wie er monatelang mit der Buchvorlage „wie einer Bibel“ unterm Arm herumlief. „Sehen Sie, wie ich sogar über Marketing heulen kann“, scherzt er mit bebender Unterlippe. Ein Mann im Einklang mit seinen Gefühlen.

Damals galt er als hoffnungsloser Nerd, erst recht, als die Familie nach Orange County in Kalifornien umsiedelte. Der kleine Filmfreak wurde von den Footballjungs gemobbt. „Es waren traumatische zwei Jahre“, beschreibt Pedro Pascal die Zeit. Dann meldete seine Mutter ihn an der Orange County School of the Arts an.

Mit 18 ging er nach New York, um Schauspiel an der Tisch School of the Arts zu studieren. Er muss schon damals unwiderstehlich gewesen sein, denn die Kids der viel cooleren LaGuardia High School of Music & Arts, dem Vorbild für den Filmklassiker „Fame – Der Weg zum Ruhm“, adoptierten den Neuling in der Nachbarschaft sofort. Es sah alles nach einem gewöhnlichen Hollywood-Star-Lebenslauf aus: Darbender Schauspielschüler mit mehr Freunden als Dollars spielt Theater für kein Geld und schuftet als Kellner in Restaurants in der Touristenhöhle am Times Square. „Ich war ein mieser Kellner“, sagt er, „ich wurde bestimmt zehnmal gefeuert, weil ich eine ‚Attitude‘ hatte. Ich wollte so sehr nicht dort sein!“ 1997 machte er seinen Schauspielabschluss, doch der Durchbruch ließ auf sich warten. Er pendelte zwischen New York und L.A., wo er jede Rolle annahm, die ihm sein Agent vermittelte. Eine seiner ersten war ein zum Vampir verwandelter College-Schüler in „Buffy – Im Bann der Dämonen“. Die Hauptdarstellerin Sarah Michelle Gellar lud ihn zum Eisessen ein. Noch hatte er das Gefühl, es schaffen zu können.

2000, Pascal war 24, beging seine Mutter Selbstmord. Die Eltern waren inzwischen mit seinen beiden viel jüngeren Geschwistern zurück nach Chile gezogen. „Meine Mutter zu verlieren und zu erfahren, dass das Schlimmstmögliche passieren kann, war ein unerklärlicher und unwiderruflicher Moment. Es gab ein Vorher und Nachher in meinem Leben.“ Im Nachher nahm er den Mädchennamen seiner Mutter an – Pascal.

Die Tragödie machte ihn wahrscheinlich zu einem besseren Mann und Schauspieler, aber verdammt, der Weg war schmerzlich. Mit Ende 20 pendelte Pedro immer noch zwischen Minirollen in TV-Serien und war auf die Almosen seiner Freunde und Nachbarn angewiesen. Vorübergehend zog er in Erwägung, es seinem jüngeren Bruder Nicolás gleichzutun und Medizin zu studieren oder





wenigstens eine Ausbildung zum Krankenpfleger zu machen. Zum Glück fehlte es ihm an der Leidenschaft dafür.

2013, er war schon Ende 30, schleuste seine beste Freundin Sarah Paulson („American Horror Story“) sein schlecht belichtetes Audition-Video für die Rolle des Oberyin Martell über zwei Ecken zu einem der Showrunner von „Game Of Thrones“. „Wir suchten nach jemandem mit Charisma, sexueller Energie, körperlich bedrohlich, aber mit Tiefe“, sagte dieser dem Branchenblatt „Variety“. „Und das war Pedro.“ Er hatte es endlich geschafft.

Lobe die anderen

Internationale Feuilletons zwischen „Die Zeit“ und „Le Monde“ zerbrechen sich den Kopf über die Ursache seiner Anziehungskraft, der „New Yorker“ fasste das globale Wohlwollen in einem Cartoon zusammen: Ein Mann liegt ermattet auf der Couch seines Therapeuten, der ihm versichert: „Nein, das ist ganz und gar nicht seltsam. Seit Neuestem erzählen mir viele Leute, dass ihr Glaube an die Menschheit nur noch daran hängt, ob Pedro Pascal wirklich so liebenswürdig ist, wie er scheint.“

Pedro Pascal hat diesen Cartoon eingerahmt bei sich auf dem Schreibtisch stehen. Geschenk einer Freundin. Er hat es behalten, weil er den Rahmen so schön findet. Der Rahmen ist ihm immer wichtiger als er selbst. Fragt man ihn nach seinen größten Rollen, lenkt er sofort das Gespräch auf die Kollegen. Wie er es schaffte, in „The Mandalorian“ zu Tränen zu rühren, obwohl er in 90 Prozent seiner Szenen hinter einem Helm verborgen ist? „Die Technik von Baby Yoda ist unglaublich, und der Soundtrack diktiert die Gefühle.“ – „The Fantastic Four?“ – „Ich bin sonst eigentlich immer der Witzbold am Set, aber unter diesen vieren war ich Nummer vier.“

Seine erste romantische Komödie „Was ist Liebe wert – Materialists“ – Dakota Johnson als Heiratsvermittlerin, die sich zwischen Traummann, einem gütigen Millionär (Pascal), und ihrer alten, aber mittellosen Liebe

(Chris Evans) entscheiden muss – kam bei der Kritik nicht besonders gut an. Zu klischeehaft. Allein Pascal verleihe seiner Figur eine Dimension, die so nicht im

PLANET PEDRO

1 Nicht nur seine Mutter, deren Mädchennamen Pascal er nach ihrem Tod annahm, auch verschiedene andere Frauen spielen im Leben des 50-Jährigen entscheidende Rollen: etwa seine Schwester Lux, an deren Seite er sich für die Rechte der LGBTQ+ Community einsetzt. 2 Seine beste Freundin, die Schauspielerin Sarah Paulson, sorgte für seinen Durchbruch mit der Serie „Game of Thrones“, indem sie ein Castingvideo bei den Verantwortlichen einschleuste. 3 Seine Stylistinnen wiederum stricken kräftig an Pascals Fashion-Ruhm mit, verpassten ihm den Bizeps-Look für die Filmfestspiele von Cannes. Und auch in seiner Jobauswahl zeigt sich der Schauspieler vielseitig: 4 In Produktionen wie der Disney-Serie „The Mandalorian“ trat er auf, 5 ebenso im Marvel-Film „The Fantastic Four: First Steps“, 6 Aktuell sieht man ihn (r.) im Neo-Western „Eddington“ im Kino

**SHOWMAN**

Auf roten Teppichen wie hier bei einer Film Premiere in London ist Pedro Pascal häufig ein Ereignis für sich. Seine Fans liebt er so sehr, dass sie ihm auf Fotos sogar an die Augen fassen dürfen – in Anspielung auf die Todesszene seines „Game of Thrones“-Charakters Oberyn Martell

Drehbuch stand, hieß es. Pascals Erklärung für sein nuanciertes Spiel: „Ich trug bis kurz vor den Dreharbeiten einen Arm in der Schlinge wegen einer schweren Schulterverletzung und fühlte mich sehr fragil, das Gegenteil von begehrenswert.“ Es ist genau diese Verletzlichkeit, der Schmerz hinter den seelenvollen Zwinkern, nach der sich unsere immer zynischer werdende Welt wohl sehnt.

„Ich habe immer gesagt, es gibt zwei Arten von Schauspielern: die, die uns einschüchtern, und die, die du mit nach Hause nehmen willst, umarmen und mit Suppe füttern“, sagt Craig Marzin, einer der Produzenten von „The Last of Us“. „Und irgendwie ist Pedro beides.“

Der Elefant im Raum ist natürlich die Frage: Wo fällt Pedros Liebe hin? Er hat sie meisterlich und für immer zum Verklingen gebracht. „Beziehungen sind kompliziert genug“, sagte er einmal, „ich möchte sie nicht noch durch Öffentlichkeit belasten.“ Nur so viel ist bekannt: Seine 34 Cousins und Cousinen dürfen seine Telefonnummer an Freunde und Bekannte weitergeben, die ihn dann belästigen. Leibliche Kinder hat Internet's Zaddy keine.

Nimm dich selbst nicht so ernst

Das Komischste, was er je über sich gehört hat, sei, dass er aussehe wie Orlando Bloom, dem jemand eine Schaufel ins Gesicht geschlagen habe, kicherte Pedro Pascal in einem „Vanity Fair“-Interview. Das klingt kokett, aber ist nicht ganz und gar verkehrt, und Pascal weiß das, weil er sich manchmal fühlen muss wie in des Kaisers neuen Kleidern. Er finde sein nacktes Gesicht zum Beispiel so unerträglich, sagte er einmal, dass er nach seiner glatt rasierten Rolle in „Wonder Woman 1984“ schwor, den Bart nie wieder abzunehmen. Natürlich ist er nach normalen Maßstäben ein gut aussehender Typ, aber gemessen an Schönheitskönigen wie Brad Pitt oder Chris Hemsworth bestenfalls Hollywood-Durchschnitt. Warum Frauen, Männer, Kinder und Greise trotzdem für ihn schwärmen wie für einen Posterboy? Weil er eine Wärme ausstrahlt, die man nicht faken kann. Ein meisterhafter Flirt ist er, auf dem roten Teppich

strahlt er in die Kameras – nicht ohne alle paar Sekunden den Blick zum Publikum, den Fans zu suchen. Er liebt seine Fans, und sie lieben ihn zurück. So sehr liebt er sie, dass er einmal eine schlimme Augenentzündung davontrug, weil er bereitwillig Selfies machte mit Hinz und Kunz, die ihre Daumen in seine Augen drückten in Anspielung auf die Todesszene seines „Game of Thrones“-Charakters: Oberyn Martell starb im Zweikampf mit Ser Gregor Clegane aka The Mountain, der ihm die Augen in den Kopf drückte, bis das Gehirn herausplatze.

2014 formierte sich unter dem Einfluss seiner „GoT“-Rolle gar eine Art Selbsthilfegruppe heterosexueller Männer auf der Plattform Reddit: „Gay for Oberyn“. „Ist das nicht wunderbar“, sagte der Schauspieler damals der „LA Times“, „dass heterosexuelle Männer in andere Männer verknallt sein können? ... Ich war super geschmeichelt.“

Es ist selten, dass jemand so mit seinem öffentlichen Image verschmilzt. Für einen, der jahrzehntelang am Hungertuch nagte und sich von freundlichen Bäckerinnen aus der Nachbarschaft in Brooklyn mit Käsekuchen durchfüttern ließ, macht sich Pascal erstaunlich wenig aus Besitz. Ein bescheidenes Haus in Venice Beach, das er hauptsächlich nutzt, um Sachen unterzustellen. Kein Interesse an Luxuskarossen. „Ich schätze schöne Autos, aber eher bei anderen Leuten. Mir selbst ist nur wichtig, dass die elektrischen Fenster funktionieren.“ Man glaubt ihm, wenn er sagt, dass niemand in seinem Umfeld jemals wieder eine Rechnung übernehmen darf, weil so viele Menschen sich so viele Jahre um ihn gekümmert haben. Seine teuerste modische Anschaffung war ein Hut, den er sich spontan bei Barneys in New York kaufte, nachdem ihm seiner vom Kopf geweht worden war. Er gilt vor allem deshalb als modemutig, weil sich seine Stylistinnen an ihm für Events austoben dürfen. Sie kleiden ihn in weite Seidenblusen und schicken ihn auch mal mit Ledershorts und Stiefeln auf den roten Teppich, weil er alles mit belustigter Nonchalance trägt. Doch kein noch so gewagtes Designerstück schlug global dermaßen ein wie das schwarze Achselhemd, in dem er zu den diesjährigen Festspielen in Cannes auftauchte und das unerwartet wohlgeformte Bizeps entblößte. Genau richtige Bizeps. Nicht diese Bodybuilder-Kürbisse, sondern appetitliche, wie von Natur modellierte Muskeln. Das Outfit schrie: pures Testosteron! Close-ups davon gingen umgehend viral und wabern neun Monate später immer noch durch den Orbit. „Pedro Pascal’s biceps. That’s it. That’s the tweet“, schrieb jemand wie unter Schock unter den ersten Instagram-Post. Selbst Deutschlands Lieblingsfeministin Sophie Passmann konnte sich in ihrem Podcast kaum beruhigen: „Ich möchte in den Oberarmen von Pedro Pascal Urlaub machen.“

„Ist das nicht wunderbar, dass heterosexuelle Männer in andere Männer verknallt sein können?“

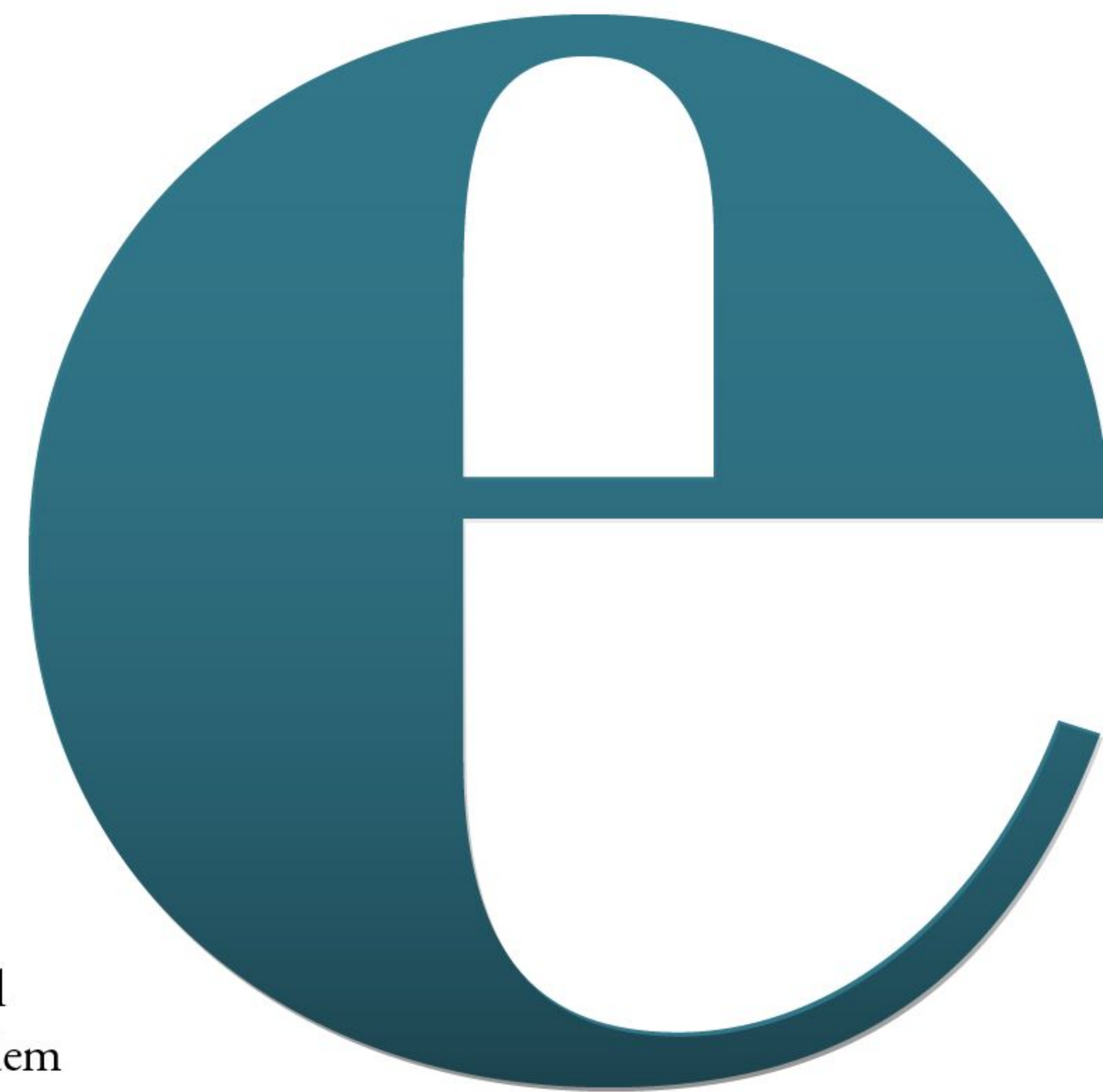
Pedro Pascal

Empathie macht sexy

Kann sein, dass Kalkül dahintersteckte. Denn nur einen Monat zuvor hatte Pedro Pascal bei einer britischen Filmpremierre Schlagzeilen gemacht, weil er in einem T-Shirt mit dem transfreundlichen Slogan „Protect The Dolls“ auftauchte, nachdem der Supreme Court beschlossen hatte, dass die Definition Frau nur biologisch zu verstehen sei. Pascals jüngere Schwester Lux outete sich 2021 als trans, und natürlich machte er ihre Rechte zu seinem Anliegen, sprach immer wieder für die LGBTQ+ Community. Sein Herz gehört ganz klar den Underdogs, den Menschen am Rande der Gesellschaft. „Wie kann man es wagen, nicht die zu unterstützen, die Hilfe brauchen und mehr Schutz verdienen als man selbst?“ Er nannte „Harry Potter“-Autorin J. K. Rowling eine Loserin, weil sie Anti-Trans-Gruppen unterstützte, und postete ein Foto von sich mit Jimmy Kimmel auf seinem Instagram-Account mit der Unterschrift „Standing with you Jimmy Kimmel“, als Disney den Talkshow-Gastgeber im September kurzfristig absetzte.

Das alles ist Rebellion light im Vergleich zu – sagen wir mal Sean Penn, der in Haiti Hand anlegt. Oder zu Jane Fonda, die für ihre Anti-Establishment-Überzeugungen in den Knast ging. Aber in Pascals Position als Zugpferd ikonischer Disney-Produktionen („The Mandalorian“ und „The Fantastic Four: First Steps“) ist es so mutig, wie es ihm der Moment erlaubt.

„Ich meine, wie kann man ihn nicht lieben?“, fragte sein bester Freund, Golden-Globes-Gewinner Oscar Isaac, einmal rhetorisch. „Man spürt doch, dass sein großes Herz fast zerspringt in seiner Brust.“





NEUSTARTER

Mit Events wie „Movie meets Media“ feierte Sören Bauer Erfolge – doch eine Krise ließ ihn sein Leben infrage stellen

H

interview
DAVID
GOLLER

Herr Bauer, Sie beschreiben in Ihrem Buch den 6. September 2022 als den Tag, an dem sich alles änderte. Wie sah Ihr Leben bis dahin aus?

Funktional. Ich habe meine Verantwortung für meine Familie übernommen und meine Arbeit gemacht. Mal hatte ich Freude daran, mal nicht. Aber ich habe das nicht hinterfragt.

Dann kam der Moment, den Sie im Buch sehr genau beschreiben. Ihre Frau sagte, sie wolle sich trennen. Sie kamen da gerade aus einer coronabedingten Krise. Wie war Ihre erste Reaktion?

Hätte man mich zwei Tage vorher gefragt, was wahrscheinlicher ist, der Lottogewinn, vom Blitz getroffen zu werden oder dass mich meine Frau verlässt, hätte ich auf den Lottogewinn und den Blitz zu-

KÖNNEN | NEU ANFANGEN

„ICH DACHTE, ICH VERLASSE MEINEN KÖRPER“

Als Unternehmer fühlte sich SÖREN BAUER erfolgreich und zufrieden. Dann stürzten ihn Corona und seine Scheidung in eine schwere Krise, aus der er gestärkt und 34 Kilo leichter hervorging ...

sammen getippt. Meine erste Reaktion war eine körperliche: Ich hatte das Gefühl, ich verlasse meinen Körper, als ob ich mich von außen betrachte. Das ist nicht mehr mein Leben, das muss ein schlechter Albtraum sein. Ich war mir sicher, dass ich gleich wach werde.

Sie beschreiben, dass Sie erst einmal weitermachten wie zuvor.

Ja, ich funktionierte einfach weiter. Im Nachhinein würde ich sagen: Ich war im Schockzustand. Das Unmögliche war eingetreten, und ich wusste nicht, was das jetzt bedeutet. Der Mensch, dem ich am meisten vertraut hatte, war plötzlich nicht mehr mein Vertrauter. Über meine Probleme sprach ich immer mit meiner Frau, doch das ging jetzt nicht. Diese Person war nicht mehr da.

Viele Männer flüchten nach einer Trennung in Alkohol, Affären oder Arbeit. Sie haben es anders gemacht. Warum?

Ich habe mir natürlich auch diese Fragen gestellt: Was mache ich jetzt? Saufen? Drogen? Suizid? Aber keine dieser „Lösungen“ fühlte sich richtig an. Saufen hatte ich schon probiert, das hat nichts verbessert, und Drogen wären auch nur eine härtere

Variante davon. Ich hatte Kinder, also kam ein Suizid sowieso nicht infrage. Stillstehen aber auch nicht. Ich wurde morgens um fünf wach, den Kopf voller Gedanken. Was macht man da? Ich konnte niemanden anrufen – also stieg ich auf den Hometrainer. Ich stellte fest, dass diese halbe Stunde die einzige war, in der ich den Kopf frei hatte. Später habe ich auf eine Stunde erhöht. Mein Leben war scheiße, aber auf diese Stunde habe ich mich gefreut. **Sie beschreiben schonungslos, dass Sie 124 Kilo wogen, sich aber eigentlich nicht unwohl fühlten.**

Ich sah es nicht als Problem. Wenn ich in den 14. Stock musste, gab es einen Fahrstuhl. Ohne Sauerstoffzelt hätte ich das zu Fuß aber nicht geschafft. So bin ich immer mit solchen Problemen umgegangen. Heute glaube ich, dass sie dadurch nur immer größer werden. Deswegen sage ich im Nachhinein: Vielleicht ist es das Beste, was mir passieren konnte. Ich war fett und wollte nicht ewig allein bleiben. Also hat mich das motiviert, schlanker zu werden.

Sie stellten auch Ihre Ernährung um, tranken den Kaffee nicht mehr

mit Zucker. Fiel Ihnen das Ablegen solcher Gewohnheiten schwer?

Ich fing an, auf mein Inneres zu hören. Sport half mir, den Kopf frei zu bekommen. Und dann entdeckte ich Dinge, die banal klingen, mir aber gutgetan haben – zum Beispiel Gemüse schneiden. Dabei musste ich mich konzentrieren, konnte nicht grübeln. Das geht eher, wenn man ein Fertiggericht in die Mikrowelle schiebt und wartet. Es war für mich einfach unglaublich beruhigend. Außerdem ist es irgendwie männlich, mit einem Messer zu hantieren.

Typisch männlich ist es auch, Probleme mit sich selbst auszumachen.

Klar, ich bin ein Mann. Warum soll ich Depressionen oder irgendwelche Traumata haben? Nach außen hin ist bei uns Männern immer alles gut. Aber das ist eine gefährliche Illusion.

Wie wäre Ihr Leben ohne diesen 6. September verlaufen?

Es wäre einfach so vor sich hingeplätschert. Ein paar Monate zuvor hatte ich mir Gedanken über meine Zukunft gemacht. Ich war 52 und sah mich als Rentner auf Mallorca im Schaukelstuhl. Das war's. Ich hatte innerlich schon halb abgeschlossen. Viele Dinge in der Beziehung passen mir gar nicht, aber ich nahm sie hin. Ich dachte: Du hast Verantwortung, du musst das durchziehen.

Was genau meinen Sie damit?

Ich habe mal einen Spruch gehört, der hat mir lange imponiert: Ein Mann steht zu seinem Wort, selbst wenn er daran zugrunde geht. Das fand ich so theatralisch, so pathetisch, das hat mich beeindruckt. Ja, so ein Mann bin ich, dachte ich. Deswegen wäre es mir im Traum nicht eingefallen, meine Frau und Familie zu verlassen.

Sie ließen sich in eine Klinik einliefern. Wie schwer war dieser Schritt?

Auf der einen Seite sehr schwer – schließlich war es ein Eingeständnis, dass ich Hilfe brauche. Auf der anderen Seite fiel es mir leicht, weil ich hoffte, dass meine Ex-Frau mich

dann vermissen würde. Und weil ich dort auf Menschen traf, denen es ähnlich ging. Geteiltes Leid ist halbes Leid – das ist wirklich so. Und ich bin ein neugieriger Mensch, ich wollte wissen, ob das was bringt.

Haben Sie je darüber nachgedacht, wie Sie die Trennung hätten verhindern können?

Da denke ich nicht drüber nach. Sonst lebte ich im Schmerz und in der Vergangenheit. Es lohnt sich nur, sich die eigenen Fehler von damals bewusst zu machen und daraus zu lernen.

Was war das in Ihrem Fall?

Ich habe gelernt, klarere Grenzen zu setzen und mich öfter zu fragen: „Will ich das überhaupt?“ Auch sollte ich Kompromisse besser verhandeln und klarer kommunizieren. Grenzen zu ziehen klingt immer hart, aber mein Therapeut gab mir ein gutes Beispiel: „Du kannst mich von 8 bis 17 Uhr anrufen, danach nicht mehr. Das ist meine Grenze.“ Im Prinzip sind das nur Regeln.

Regeln werden oft negativ und als Hürden gesehen.

Ja. Ich habe festgestellt, dass zu viel Freiheit auch lähmen kann. Ich hatte über hundert Hemden und stand jeden Morgen vor dem Schrank: Was ziehe ich an? Heute habe ich klare Regeln: zwei Sorten Hemden – schwarz und weiß. Für den Sommer hab ich helle Hosen, für den Winter dunkle. Punkt. Das hilft mir ungemein.

Was raten Sie Menschen, die in einer Krise stecken?

Zuerst: die Perspektive ändern. Nicht fragen: „Warum passiert mir das?“, sondern: „Was soll ich daraus lernen?“ Dann ist man automatisch lösungsorientierter. Zweitens: Gewohnheiten ändern. Wenn man morgens das Haus verlässt und immer rechts geht, einfach mal links abbiegen. Das Gehirn liebt Routinen, aber Neues schafft neue Gedanken. Wir wissen meist genau, was uns guttun würde – wir tun es nur nicht.

Wann haben Sie gemerkt, dass Ihre Krise auch eine Chance ist?

Nach etwa 20 Kilo. Ich hätte ohne die Trennung nie im Leben abgenommen. Früher habe ich alles verdrängt. Eines der schönsten Erlebnisse war, als ich nach 30 Kilo weniger ein neues Sakko im Laden kaufen ging. Früher musste ich oft zum Schneider gehen und hatte Größe 64. Diesmal probierte ich 56 – zu groß. 54 – auch zu groß. Da meinte der Verkäufer: „Probieren Sie mal 52!“ Es passte wie angegossen. So ein Grinsen hatte ich lange nicht mehr im Gesicht.

Unsere Gesellschaft neigt dazu, dass wir viel Arbeit und Selbstaussbeutung als etwas Erstrebenswerteres erachten. Wie sehen Sie das heute?

Mein Buch heißt „Wie ich ein glücklicher Mensch wurde“, nicht „Wie ich reich wurde“. Corona hat mich halb arm gemacht, die Scheidung erledigte den Rest (*lacht*). Aber im Ernst: Ich bin glücklicher, weil ich alles, was ich tue, anders genieße. Ich gehe jetzt ganz viel zu Fuß, weil ich Dinge anders wahrnehme. Weil ich meine Wahrnehmung wieder gestärkt habe. Und ich erfülle mir einen alten Traum: Ich fliege nach Hawaii. Früher war das nicht drin, erst kam die Familie, dann andere Prioritäten. Jetzt aber habe ich die Chance. Die hätte es ohne Trennung wohl nicht gegeben. 



NETZWERKER
Als Medienunternehmer lernte der heute 55-Jährige unzählige Stars und Spitzenpolitiker – wie hier Vizekanzler Lars Klingbeil – kennen. Die Geschichte über seinen persönlichen Neuanfang hat er im Buch „Sören und ich“ (22 Euro, GU-Verlag) aufgeschrieben





KÖNNEN | SCHLUSS MACHEN

Trennung in Sicht? DANN BITTE SAUBER

NICHT NACHMACHEN

In der bitterbösen Komödie „Der Rosenkrieg“ zeigten Michael Douglas und Kathleen Turner schon 1989, wie schmutzig eine Trennung enden kann

Wenn Sie eine BEZIEHUNG BEENDEN, machen Sie es richtig: mit guten Gründen und klaren Worten. Alles andere ist verletzend und feige, sagt unsere Autorin

text
KATJA
LEWINA

Und du hast wirklich nichts geholt?“, frage ich. Meine Freundin B. schüttelt den Kopf. Es passe einfach nicht, habe er gesagt, mehr sei nicht aus ihm herauszulocken. Was er zurückließ, war absolute Fassungslosigkeit: drei Jahre einfach so vorbei. Und die Frage: Warum trennen sich Männer oft wie die letzten Deppen – feige, unklar, unehrlich?

Natürlich hauen auch mal Frauen unvermittelt und ohne große Worte ab. Aber mal ehrlich: Wie oft haben Sie schon von einer gehört, die eben Zigaretten holen ging und für immer verschwand? Wie oft wurden Sie von einer Frau geghostet, wie oft sind Sie gegen eine Mauer aus Schweigen angerannt? Ich vermute, nicht so häufig. Studien belegen immer wieder, dass in Beziehungen tendenziell Männer die Kommunikationsvermeider sind.

Sie reden weniger über Gefühle und hoffen, Probleme würden sich durch Aussitzen in Luft auflösen. Das wird nicht besser, wenn es dem Ende entgegengeht: Da wird lieber wochenlang herumgeeiert und noch drei Monate halb tot im Bett gelegen als einmal sauber der Stecker gezogen. Im schlimmsten Fall benimmt er sich (meist unbewusst) derart daneben, dass die arme zukünftige Ex die Sache selbst in die Hand nehmen muss. Kein Wunder, dass Frauen in heterosexuellen Beziehungen deutlich häufiger diejenigen sind, die gehen. Nur ein Drittel aller Trennungen gehen von Männern aus. Die Forschung zeigt: Sie bleiben lieber in den unglücklichsten Beziehungssituationen, als allein zu sein. Schließlich pflegen Männer weniger tiefe Freundschaften als Frauen und sind auf ihre Partnerin als sozialen Rückhalt angewiesen. Dabei wäre ein klarer Cut absolut das Beste, und zwar für beide.

Wer glaubt, die größte Mutprobe im Leben eines Mannes sei es, auf die Knie zu gehen und einen Ring zu zücken, irrt. Ein Heiratsantrag ist easy: Alle jubeln, Sie sind der Held, die Story ist gesichert. Beim Schlussmachen aber gibt's keine Likes, keine Tränen der Rührung, kein „Ja, ich will“. Nur Schmerz, Enttäuschung und die nackte Zumutung, jemandem ins Gesicht zu sagen: „Ich will nicht mehr.“ Und genau deswegen ist eine Trennung der wahre Lackmustest für Haltung. Wer sich davor drückt, seinem Gegenüber mit der Wahrheit wehzutun und sich lieber in Ausflüchte zurückzieht, zeigt nicht Empathie, sondern Schwäche. Denn die Wahrheit ist: Wehtun wird es immer. Aber Sie entscheiden selbst, wie sehr. Angst vor emotionalen Gesprächen und

davor, für die eigenen Gefühle und Entscheidungen einzustehen, macht am Ende alles nur schlimmer. Sie verlängert das Leiden, schafft Verwirrung und Verzweiflung, und am Ende ist nicht nur der Schmerz größer, sondern auch noch mit Wut und Enttäuschung vermischt. Eine klare, ehrliche Trennung dagegen erlaubt beiden, mit Würde auseinanderzugehen. Welcher Typ also wollen Sie sein? Die Frage ist natürlich eine rhetorische. Sie und ich, wir wissen beide, was Sie wollen. Denn am Ende geht es nicht darum, niemanden zu verletzen. Sondern darum, jemandem ernsthaft zu begegnen, gerade im Moment des Abschieds.

Das bedeutet übrigens auch, nicht erst den Mund aufzumachen, wenn alles schon zu spät ist. Sondern das Gegenüber schon lange, bevor die große Entscheidung überhaupt gefallen ist, an der eigenen Unsicherheit teilhaben zu lassen. Einerseits, weil so vielleicht noch was zu retten wäre. Andererseits, damit das Aus Ihre Partnerin nicht aus dem Hinterhalt erwischt. Und dann: zusammen hinsetzen, an einem ruhigen Ort zu einer ruhigen Zeit, sich in die Augen schauen und sagen, was passiert ist mit der Liebe und warum. Nicht drum herumreden, nichts beschönigen, keine Schuld hin- und herschieben. Und noch was: „Es passt einfach nicht“ ist keine Ansage, sondern eine Flucht. Wer keine verbrannte Erde hinterlassen will, benennt auch den eigenen Anteil: „Ich

habe mich verändert“, „Ich habe mich nicht getraut, rechtzeitig was zu sagen“ – das auszusprechen ist vielleicht unangenehm, dafür aber ehrlich. Damit wird aus dem Schlusstrich kein Schlag ins Gesicht, sondern wenigstens ein Satz, mit dem man weitergehen kann, und zwar ohne Gedankenkarussell. Es ist grausam, einen Menschen, der mal der wichtigste für uns war, mit lauter offenen Fragen zurückzulassen. Antworten Sie also! Nicht nur in diesem Augenblick, sondern auch später. Bleiben Sie ansprechbar für Ungeklärtes. Nicht für die Ewigkeit vielleicht, aber doch wenigstens für ein Weilchen.

Und wenn wir schon bei Grausamkeiten sind: Bitte seien Sie sich sicher, dass Sie die Reißleine auch wirklich ziehen wollen. Denn mit „Ich weiß auch nicht ...“ und „Vielleicht ...“ macht man alles nur noch schlimmer. Das hätten Sie sich eher überlegen sollen. Am Schlusspunkt sind Nägel mit Köpfen gefragt. Nichts ist schlimmer als ein ewiges Hin und Her, als es wieder und wieder zu versuchen und wieder und wieder daran zu scheitern. Noch nie ist aus einem On-off ein dauerhaftes On geworden, also sparen Sie sich die Nerven, und ziehen Sie weiter. Denn wer es nicht schafft, sich anständig zu verabschieden, wird auch

nie wirklich frei. Hängt weiter in Schuld, schlechtem Gewissen, halb garem Kontakt. Frei wird man nur, indem man sauber loslässt. Für den anderen – und für sich selbst.



KATJA LEWINA
Die 1984 in Moskau geborene Autorin arbeitet für namhafte Medien, schrieb für Playboy bereits des Öfteren über Lust- und Beziehungsthemen sowie mehrere Bücher. Ihr neuestes, „Wir können doch Freunde bleiben“ (DuMont, 20 Euro), versammelt Geschichten vom Ende der Liebe



GENIE AM PUCK
*Für manche ist Leon
Draisaitl der beste
Spieler der Welt.
Auch weil der Star
der Edmonton Oilers
in entscheidenden
Spielen oft seine
besten Leistungen
zeigt: In den
NHL-Playoffs 2025
sammelte kein
Profi mehr
Scorerpunkte als er*

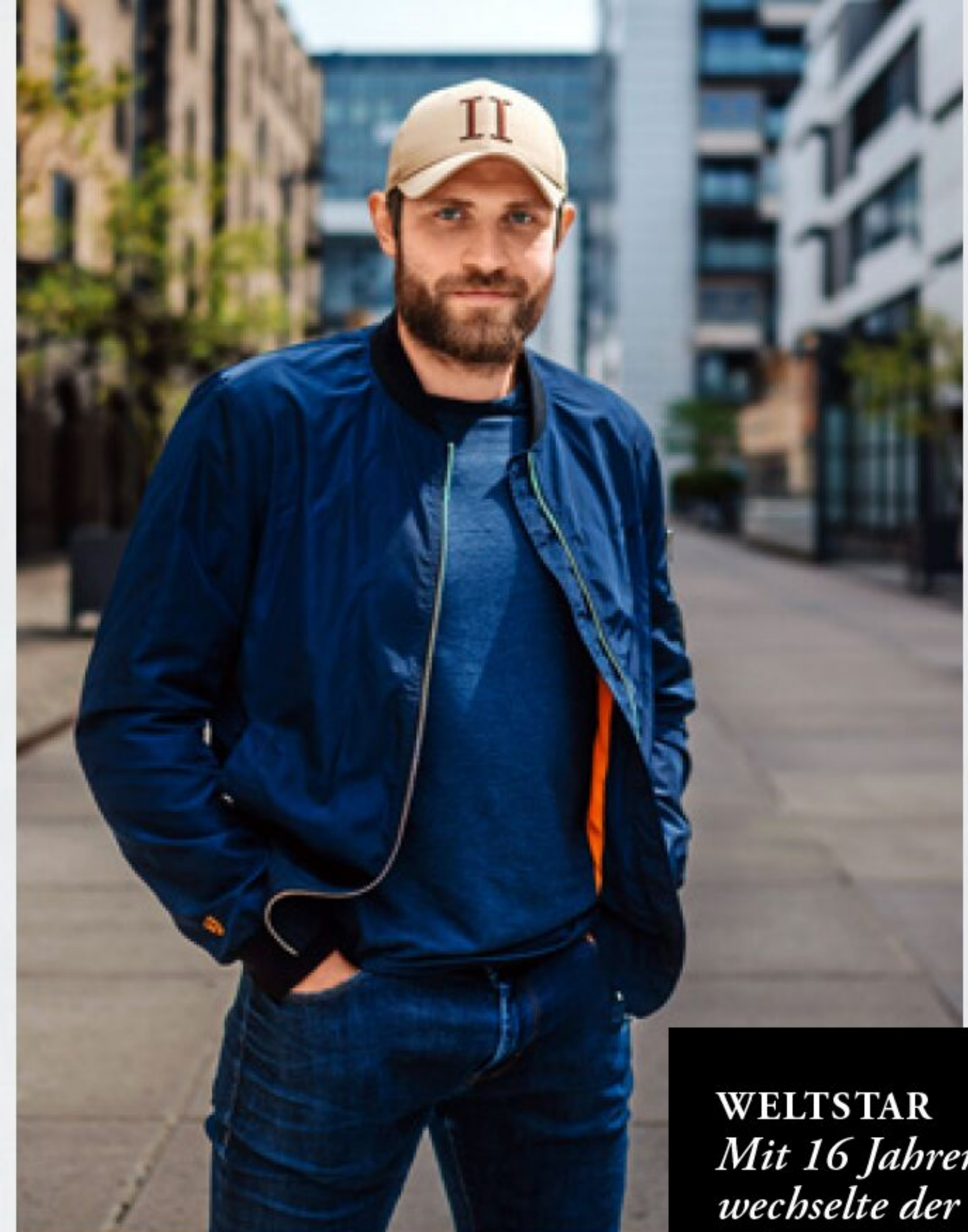
KÖNNEN | MENTALE STÄRKE

DER MANN FÜR DIE WICHTIGEN MOMENTE



Er ist körperlich extrem robust und spielerisch brillant. Aber da ist noch eine dritte Komponente, die den deutschen NHL-Superstar LEON DRAISAITL zu einem der besten Eishockeyspieler der Welt macht: seine mentale Stärke. Eis frei für einen Sportler, der mit Druck und Rückschlägen meisterhaft umgeht

text GÜNTER KLEIN



WELTSTAR
Mit 16 Jahren wechselte der gebürtige Kölner Draisaitl nach Kanada. Heute ist er 30 – und der bestbezahlte Eishockeyspieler der Welt

Ein paar Dutzend Menschen hatten sich Mitte Juli rund um die Eisfläche des Magna Centre in Newmarket, Ontario, aufgestellt. Freunde und Angehörige der Eishockeyspieler warteten auf ein Match der lokalen „Beer League“. Es ist eine Hobbyrunde, ausgetragen von Leuten, die in Nordamerika „average Joes“ genannt werden. Typen, die es in ihrem Sport nicht weit gebracht haben, aber ihn so sehr lieben, dass sie nicht von ihm ablassen können.

Die Zuschauer wunderten sich, dass da zwei Männer aufs Eis glitten, die mit jeder Bewegung offenbarten, dass sie aus einer anderen Welt stammten. Sie trugen auch andere Trikots, Trainingsjerseys der Edmonton Oilers, des berühmten NHL-Clubs. Ohne Rückennummern, doch das fachkundige kanadische Publikum erkannte sofort, wer hier ein unangekündigtes Gastspiel gab: Connor McDavid, der anerkannt beste Eishockeyspieler der Welt, und Leon Draisaitl, über den McDavid sagt: „An manchen Tagen spielt er so gut, wie ich es nicht kann.“

Was trieb sie in die „Beer League“?

Ihre Professionalität. Sie begannen mit der Aufarbeitung dessen, was ihnen einen Monat zuvor widerfahren war: eine Niederlage mit den Edmonton Oilers in der Finalserie der National Hockey League (NHL), zum zweiten Mal in Folge hatte die nach dem Stanley Cup ausgestreckte Hand ins Leere gegriffen. Die beiden aktuell größten Superstars des Eishockeys haben die Trophäe, die in ihrem Sport alles überstrahlt, noch nicht gewinnen können. Leon Draisaitl nimmt nun einen zwölften Anlauf, McDavid, ein Jahr jünger, den elften. Der Anlauf geht über 82 Saisonspiele, einige Touren über den Kontinent und dann noch über vier Playoff-Runden von bis zu sieben Spielen. Um das bewältigen zu können, muss die Freude am Eishockey wiedergefunden werden. Daher: einen Tag Eishockey ohne Erwartungen, halbes Tempo, Zockerei, dabei scheitern und es leicht nehmen.



Den Stanley Cup 2025 gewonnen haben die Florida Panthers. In ihrem Kader stand einer, den Draisaitl noch aus der deutschen Junioren-Nationalmannschaft kennt: Nico Sturm, auch er Jahrgang 1995. Obwohl Sturm letztmals im Halbfinale eingesetzt wurde und in der Finalserie nicht mehr, bestanden die Panthers darauf, dass sein Name auf dem Stanley Cup eingraviert wurde. Ein Team braucht auch Spieler wie ihn, die eine kleine Rolle annehmen und es dennoch an Arbeitsethos nicht fehlen lassen. In der Berichterstattung zum NHL-Finale war vom deutschen Cup-Mitgewinner Nico Sturm kaum die Rede. Für ihn aber kein Problem: „Mein Ziel ist es, möglichst viele Jahre noch einen Platz für mich in der NHL zu finden. Wenn ich hingegen auf Leon und Connor schaue: An ihnen hängt eine gesamte Franchise.“

Man könnte den Druck, dem Draisaitl und McDavid ausgesetzt sind, nicht zutreffender beschreiben.

Das Erbe einer großen früheren Generation ist drückend. In den 80er-Jahren entwickelte die Ölstadt in Alberta ihre Eishockey-Identität, die Oilers um Wayne Gretzky und Mark Messier spielten die NHL in Grund und Boden. Bis Gretzky ging und die Oilers nach und nach zerfielen. Seit 1990, als der Stanley Cup zum fünften Mal gewonnen wurde, warten die Fans nun, dass es wieder so wird, wie es vor 40 Jahren war. Leon Draisaitl kam 2014 mit 18 Jahren zu den Oilers, es war noch mitten in einer Phase, die die Anhänger des Clubs „Decade of Darkness“ nannten. Die Oilers waren Jahr für Jahr eines der schlechtesten Teams der NHL, weit entfernt von den Playoffs, die man erreichen muss, um den Cup zu gewinnen. Heute sind sie eine Attraktion, erzielen die höchsten TV-Quoten, sind eine der wertvollsten Franchises im nordamerikanischen Profi-Sport. Dazu hat auch Leon Draisaitl sie gemacht. Das Comeback der Oilers ist verbunden mit seinem Aufstieg zum Superstar.

Es ist die Geschichte von einem, der oft auf sich allein gestellt war und sich immer hat anpassen müssen. Mit 13 weg aus dem Kölner Elternhaus und ins Mannheimer Nachwuchsinternat. Mit 16 Wechsel nach Kanada, wo er in der Juniorenliga gegen 20-Jährige bestehen musste, die ausgewachsene Männer waren. Mit 18 in die NHL. Nach einem halben Jahr wurde er zurück zu den Junioren geschickt, erst im zweiten Jahr spielte er sich in Edmonton fest.

Leon Draisaitl erinnert sich, wie 2015 Connor McDavid zu den Oilers kam, als 18-Jähriger sofort zum Kapitän ernannt wurde, sie sich anfreundeten und ratlos nebeneinander in der Kabine saßen. Ernannt zu den Hoffnungsträgern, aber auf sich allein



LEADER-QUALITÄT
Gemeinsam mit seinem Freund und Teamkollegen Connor McDavid (Bild u. l.) führt Draisaitl das Team der Oilers an. Zuletzt schafften sie es mit ihrer Mannschaft zweimal ins Stanley-Cup-Finale





gestellt. Es gab keine erfahrenen Spieler, die Führungsqualitäten gehabt hätten. Draisaitl ging durch einige Jahre des Zwiespalts. Er selbst wurde kontinuierlich besser, spielte seine ersten Saisons mit über 100 Scorerpunkten, dann fiel die 50-Tore-Marke, an der die individuelle Grenze zur Außergewöhnlichkeit überschritten wird, 2020 wurde er zum besten Spieler der Liga gewählt – doch das Team war nicht so gut, wie es hätte sein müssen, wenn es gleich zwei Spieler der höchsten Kategorie in seinen Reihen hat. Mittlerweile sind die Oilers nahe an der Vollendung, zweimal standen sie in den Finals. Draisaitl und McDavid beschlossen, die Figuren zu werden, die sie vermisst hatten, als sie jung waren: Sie führen. Auf freundliche Art. Sie überzeugen die Spieler auf den Leistungspositionen 3 bis 23, ihre Rollen anzunehmen, um einen gemeinschaftlichen Erfolg mit der Nummer eins und zwei zu erzielen. Mit dem Pokal in der Hand wären sie dann alle gleich.

Draisaitl malt mit McDavid an diesem großen Bild. Sich selbst setzt er immer wieder neue Ziele. Erreichbare Ziele. In den Sommer geht er mit dem Vorsatz, „mein Spiel in jedem Bereich um ein Prozent zu verbessern“. Das geht auch mit 29 und 30 Jahren noch. Er trainiert außerhalb der Saison fast durch. Ein starker Körper und das Beherrschen der Eishockey-Skills bilden das Gerüst – der Rest ist Performance, Wettkampfhärte. „Mental toughness“, sagen sie drüben.

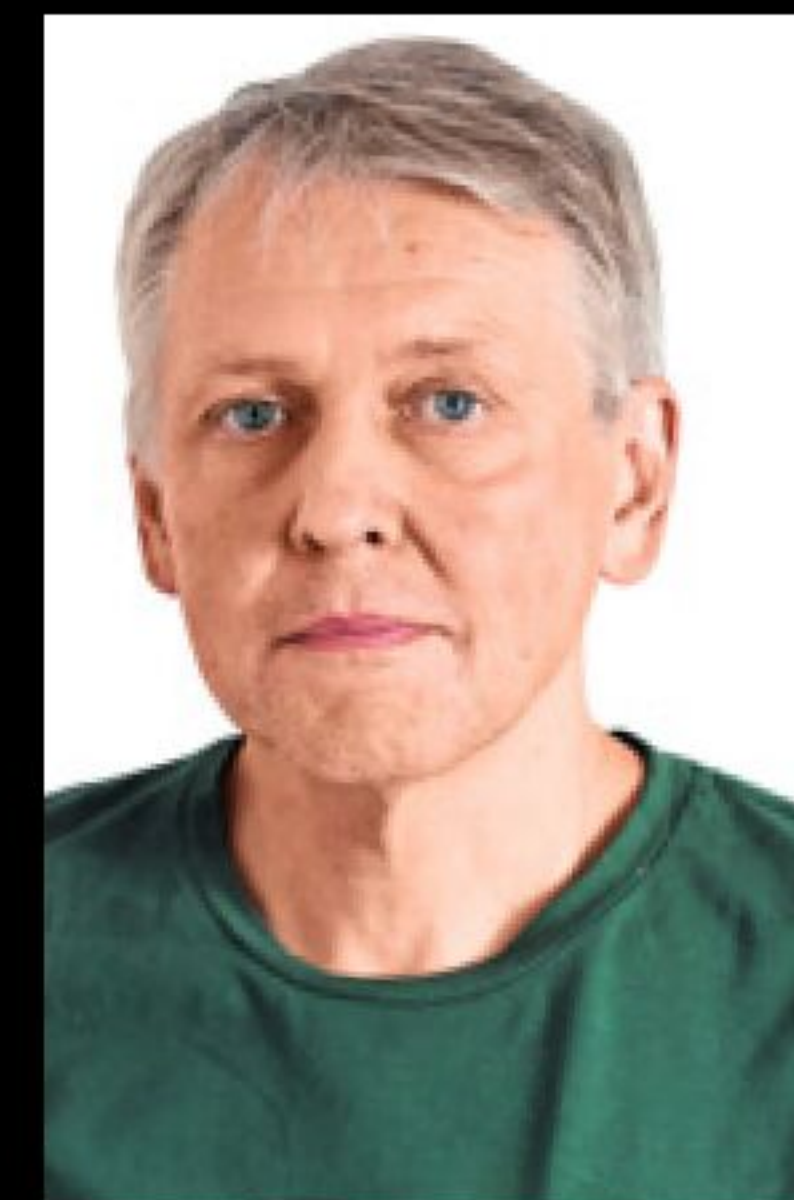
Auffallend in Draisaitls Karriere sind die Leistungsschübe: Wenn Kumpel McDavid mal ausfiel und es auf ihn noch mehr ankam, drehte Leon auf. Wenn er ein schwaches Spiel abgeliefert hatte, brachte das nächste ein rauschendes Comeback. Wenn in den Playoffs die Gegenspieler mit dem Schläger auf sei-

nen Arm hauten, als führten sie eine Axt, antwortete er mit Toren. In den Playoffs 2022 kam er kaum in den Schlittschuh, weil Bänder gerissen waren, doch er steigerte seinen Punkteschnitt aus den normalen Saisonspielen in den Playoffs in jedem Jahr. Kein anderer Spieler hat in den vergangenen Jahren in den Playoffs so gescort wie Draisaitl. Trainer Kris Knoblauch spricht von „Leons hoher Schmerztoleranz“.

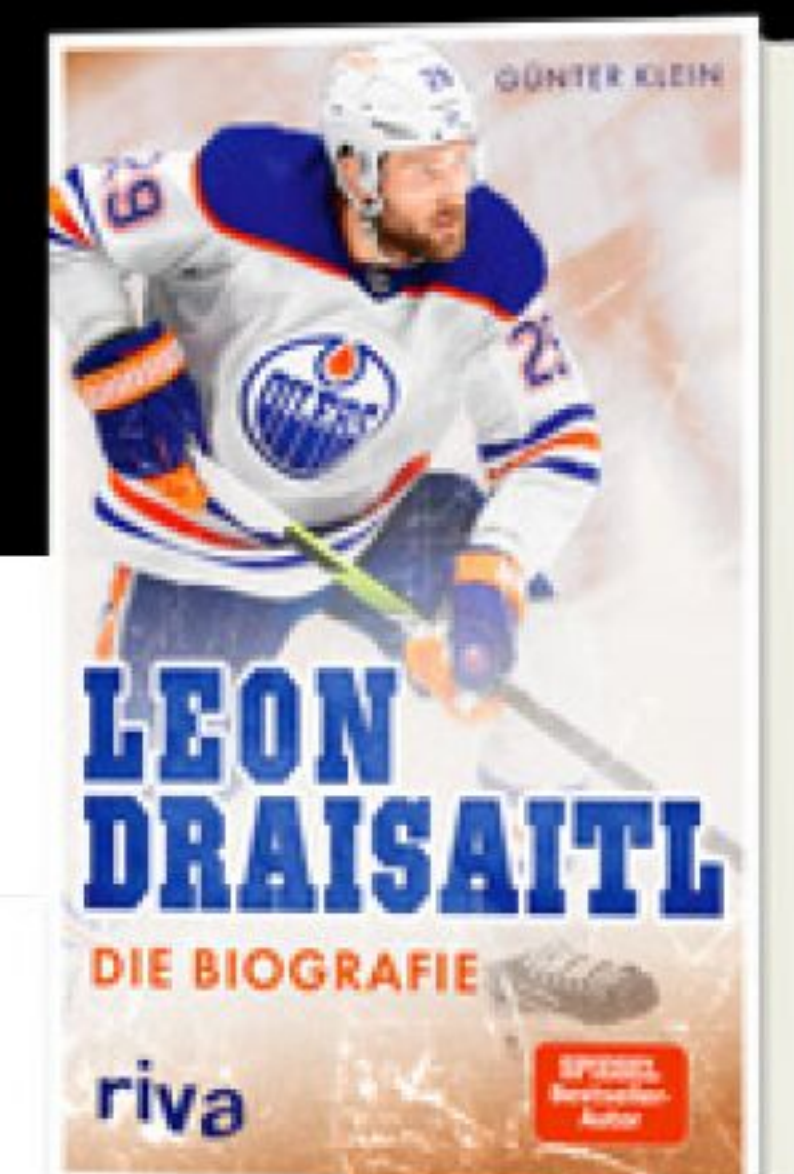
Mentale Stärke, der Umgang mit Druck – das sind Themen, mit denen Draisaitl sich auseinandersetzt. Er ist dabei aber keiner, der beim Sportpsychologen, den der Club beschäftigt, ein und aus geht. Er macht kein autogenes Training. Er macht die Dinge mit sich selbst aus. Und jede bestandene Drucksituation gibt ihm Sicherheit. Nach drei Jahren in Edmonton stieg sein Gehalt vom Einstiegstarif 925.000 auf 8,5 Millionen Dollar. „Überbezahlt“, lautete das erste Urteil der Analysten, Draisaitl war für sie immer noch ein Rookie aus einem unbedeutenden Eishockeyland. Doch schon das zweite Jahr unter neuen Bedingungen wurde zur „Breakoutseason“. Nun ist das nächste große Vertragswerk in Kraft getreten: Mit 14 Millionen Dollar wird Draisaitl 2025/26 der bestbezahlte Spieler seiner Sportart sein. Er blendet die vielen Nullen aus und sagt: „Keine Zahl kann einen größeren Druck schaffen als den, den ich mir selbst mache.“ Er zieht sich zurück auf seinen eigenen Anspruch.

Er hat lediglich eine spezielle „Technik“, den Ereignissen ihre Größe zu nehmen. Auf der Fahrt zur Halle sieht er die Fans in ihren Trikots, die oft seine Nummer 29 tragen, er spürt, was ihnen das Spiel bedeuten wird. Doch er ist immer früh in der Kabine, er versinkt dann in seiner Routine, tapet mit Hingabe seinen Schläger und stellt ihn auf den Knauf. Sein Spleen ist, dass das Blatt erst mit Betreten des Eises den Untergrund berühren darf. Weil er darüber wacht, nimmt er sich die Gelegenheit, aufgeregt zu sein. Wenn das Spiel beginnt, ist er ganz bei sich.

Und wenn das Eishockey sich doch einmal wie eine Last anfühlt, dann hilft der Neustart abseits von Scheinwerfern. Wie in Newmarket, Ontario, in der „Beer League“. Das mit Draisaitl und McDavid verstärkte Hobbyteam verlor 2:6, keiner der NHL-Stars traf ins Tor. Aber sie konnten mit den anderen lachen, sie konnten über sich lachen, und alles war wieder gut.



GÜNTER KLEIN
Unser Autor schrieb schon über Eishockey, als Leon Draisaitls Vater Peter noch als Profi auf dem Eis fuhr. Heute ist Günter Klein Chefreporter in der Sportredaktion des „Münchner Merkur“ und Autor des 2025 erschienenen Buches „Leon Draisaitl – Die Biografie“ (Riva Verlag, 20 Euro)



KÖNNEN | KI BESSER NUTZEN

ERST DENKEN, DANN PROMPTEN

*... und fünf weitere
EXPERTEN-TIPPS für
den smarten Umgang
mit künstlicher Intelligenz*

Sie ist gefühlt überall. In unserem Alltag, bei der Arbeit, in jedem zweiten Produkt. Künstliche Intelligenz schreibt, rechnet, malt und übersetzt auf Knopfdruck. Alles schneller als der Mensch – aber nicht unbedingt besser. Denn KI ersetzt weder Instinkt noch Können und schon gar nicht Ihren persönlichen Stil. Um das Beste aus all den Möglichkeiten herauszuholen, die KI bietet, gilt es deshalb zu wissen, wie man klug mit ihr umgeht. Wer die Kontrolle behält, gewinnt ein hilfreiches Werkzeug, das Tempo macht und Türen öffnet. Aber wer sich treiben lässt, verliert schnell die Übersicht und den Vorteil, den die Maschine bieten kann. Wer KI sinnvoll einsetzen möchte, nutzt sie deshalb erstens als denkender Mensch und zweitens souverän.

Wie das funktionieren kann, steht hier.

KI-EXPERTE
*Unser Autor
Martin Trockner
ist zertifizierter
AI-Trainer
und unterstützt
Unternehmen dabei,
Mitarbeitende im
souveränen Umgang
mit KI zu schulen*



1

IHR KOPF IST DER BOSS GEHIRN FIRST - KI SECOND

Künstliche Intelligenz kann viel, aber nicht alles. Und alles, was sie kann, hilft Ihnen nur, wenn Sie sagen, wo's langgeht. Dafür gibt es zwei ganz einfache Regeln, die es immer zu beherzigen gilt. Erstens: Füttern Sie die KI mit so klaren und präzisen Anweisungen wie möglich. Zweitens: Glauben Sie erst mal nichts, was die Maschine ausspuckt, auch wenn es noch so logisch, rational und richtig erscheint. Wenn Sie keine Ahnung vom deutschen Recht haben, lassen Sie sich nicht von der KI eine Rechtsberatung geben, und wenn Sie nicht der CEO sind, erstellen Sie keine Unternehmensstrategie damit. Man kann KI für vieles einsetzen, nur das eigene Denken ersetzt sie nicht. Auch wenn fast alle mit dem Buzzword „AI first“ um sich werfen, am Ende wird es immer Mensch plus KI sein. Anders ausgedrückt: Nutzen Sie KI, aber lassen Sie sie für Sie arbeiten. Und nicht umgekehrt.

NAFEU FA
Aut nohnse
eatue Estis
Ming Vend

2

FÜHRUNGS-QUALITÄT

KI IST IHR PRAKTIKANT

Die KI will immer helfen. Aber Achtung: Sie ist ein unterwürfiger Praktikant, der zu fast allem Ja und Amen sagt. Sie liefert schnell, aber selten perfekt. Deshalb ist genaue Kontrolle Pflicht. Sie würden einen unerfahrenen Praktikanten ja auch nicht einen finalen Deal abwickeln lassen. KI kennt nämlich keine Zwischentöne, hat kein Gespür für Politik, Kultur oder Menschen. Richtig geführt, kann die KI zum besten Wingman werden und zum idealen Sparringspartner für Ideen, Recherchen und die nötige Vorarbeit. Aber Vorsicht: Ihr Praktikant ist nicht nur unterwürfig, sondern auch übereifrig. Er will immer liefern. Wenn Sie ihn nicht eingrenzen, ertrinken Sie in Varianten, Entwürfen, Ideen, von denen nicht mal die Hälfte was wert ist. Darum gilt: Je besser Sie die KI führen, desto wertvoller wird Ihr Praktikant. Dann liefert er nicht Chaos, sondern Klarheit.

3

KRITISCH BLEIBEN

HALLUZINATIONEN UND BIAS

KI erfindet gern Fakten. Das klingt erst mal doof, hat aber einen simplen Grund: Die Maschine will immer eine Antwort geben – selbst wenn sie keine hat. Das nennt man Halluzination, und ja: Das ist eher Feature als Bug. Bug, wenn man harte Fakten will – Feature, wenn man kreative Ideen oder neue Perspektiven braucht. Genauso wichtig: Bias. KI ist nicht neutral, sondern verstärkt die Vorurteile und Schieflagen, die schon in den Trainingsdaten stecken. Darum gilt immer und ausnahmslos: Sorgfältige Quellenprüfung ist Pflicht. Heißt: Sie müssen immer noch googeln, um Fakten zu verifizieren, denn die kann die künstliche Intelligenz auch gern mal erfinden. Und lassen Sie sich nicht blenden von den großen Versprechen auf Social Media – die KI ist weder Ihr neuer Trading-Bot, der Sie reich macht, noch Ihr Schatten-CEO, der Ihr Business von allein skaliert und führt. Dafür gibt es spezielle, fein abgestimmte Modelle.

4

KI IST NICHT GLEICH KI NUTZEN SIE EXPERTEN-WERKZEUGE

Vorsprung hat, wer nicht alles mit einem Hammer erledigt, sondern das richtige Werkzeug zur Hand nimmt. Übertragen auf KI, bedeutet das: Setzen Sie auf Experten-Werkzeuge. Jenseits der Alleskönner wie ChatGPT, Claude, Copilot oder Gemini existieren spezialisierte Werkzeuge für Profis. Denn die wissen, dass für Spitzenleistung eine feine Klinge nötig ist, nicht nur ein Taschenmesser. Für Bilderstellung setzen Sie momentan auf Midjourney. Wer realistische Avatare und KI-Videos benötigt, greift zu HeyGen. Geht es um musikalische Kompositionen, ist Suno der Standard. Im juristischen Bereich führt an Tools wie Libra kein Weg vorbei. Für professionelles Stimm-Cloning und unschlagbare Sprachqualität ist ElevenLabs die Referenz. Nur wer seine Tools gezielt wählt, arbeitet wie ein Experte – alle anderen bleiben Bastler.

5

HALTUNG ZEIGEN

WANN SIE KI NUTZEN - UND WANN NICHT

Die souveräne Haltung im Umgang mit KI zeigt sich darin, dass Sie wissen, wann Sie Ihre eigene menschliche Handschrift bewusst setzen müssen – etwa bei einem persönlichen Text wie einem Vorwort, einer Rede oder einer Botschaft an Ihr Team. Oder wenn es um eine strategische Entscheidung geht. In solchen Momenten gilt: Seien Sie transparent. Souveränität heißt nicht, alles zu automatisieren, sondern Verantwortung zu übernehmen und Werte wie Authentizität, Glaubwürdigkeit und Urheberschaft zu schützen. Es ist keine Schwäche, Nein zur KI zu sagen – im Gegenteil: Wer seine Kernkompetenz selbst bewahrt, bleibt vertrauenswürdig und einzigartig.



39

6

DIE EXPERTEN-STRATEGIE AUF DER EIGENEN KOMPETENZ AUFBAUEN

Vergessen Sie die Versprechen, Ihr Business in kürzester Zeit vollständig zu automatisieren, damit Sie auf Bora-Bora eisgekühlte Kokos-Caipirinhas schlürfen können. Der souveräne Weg zum KI-Profi folgt drei einfachen Schritten: Erstens nehmen Sie sich ein bis zwei Wochen Zeit, um neugierig mit den Tools zu experimentieren. Was Sie ausprobieren, muss erst mal auch gar nichts mit Ihrem Business zu tun haben. Einfach Spaß haben und neugierig bleiben. Zweitens setzen Sie KI gezielt dort ein, wo Sie selbst Experte sind und genau einschätzen können, ob die Ergebnisse stimmen. Also in Bereichen, in denen Ihnen niemand etwas vormacht, schon gar nicht die KI. Drittens wenn Sie die Resultate sicher kontrollieren, erweitern Sie den Einsatz von KI Schritt für Schritt und bauen ihn strategisch aus.



ZWISCHENSTOPP

Axel Prahl hat allen Grund, zufrieden auf seine bisherige Karriere zu blicken: Gemeinsam mit Kollege Jan Josef Liefers holt der 65-Jährige mit dem Münster-„Tatort“ regelmäßig Traumquoten, seine Vita zieren zahlreiche Schauspielpreise

KÖNNEN | GELASSENHEIT

**„WER ZU LANGE IN DEN
RÜCKSPIEGEL SCHAUT,
LÄUFT GEFAHR, VOR EINEN
BAUM ZU FAHREN“**

Zwar ist gerade ein Buch über sein Leben erschienen, aber übertreiben sollte man es mit der Selbstreflexion auch nicht, findet Schauspiel-Star AXEL PRAHL. Er plädiert fürs Entspanntbleiben und Nachvorneschauen

interview RÜDIGER STURM

W

Wir haben uns zu diesem Interview für einen frühen Montagmorgen verabredet – das ist nicht für jeden die beste Zeit. Wie fühlen Sie sich gerade?

Im Grunde ganz fit. Obwohl ich gestern Abend mit meiner Frau lange Billard gespielt habe, bin ich heute morgen um 7.00 Uhr aufgestanden. Ich bin also schon eine Weile wach.

Wer hat gewonnen?

Das kann ich gar nicht sagen. Bei uns geht es nicht so sehr ums Gewinnen, sondern um das gemeinsame Spiel. Wir sind beide mehr oder weniger blutige Anfänger. Wir sind mal durch Köln geschlendert und in einen Billardsalon geraten, nachdem wir auf einer Urlaubsreise in Irland Snooker für uns entdeckt hatten.

Sie können unbehelligt in der Öffentlichkeit Billard spielen?

Auf jeden Fall. Ich bin ja nicht Brad Pitt. Schon allein deshalb nicht, weil wir nicht das gleiche Gagengefüge haben. Man erkennt mich zwar oft, aber die Leute haben meistens den Anstand, mich in Ruhe zu lassen. Ab und zu kommt jemand an den Tisch und fragt, ob man ein Foto machen könnte. So einen Weltruf zu erlangen, mit dem man nirgendwo seine Ruhe hat, das wäre nichts für mich.

Auch wenn Sie dann von zahllosen attraktiven Frauen angebetet würden?

Das wäre keineswegs mein Ziel. Zumal ich eine sehr attraktive und kluge Frau an meiner Seite habe.

Was Ihre wahren Ziele auf Ihrem Lebensweg waren, kann man jetzt in Ihrem autobiografischen Buch „Was man liebt, braucht Zeit“ nachlesen. Was haben Sie durch die Arbeit am Buch über sich selbst gelernt?

Da müsste ich zugegebenermaßen etwas länger drüber nachdenken, und diese Zeit habe ich mir noch nicht gegeben. Vielleicht mache ich das, wenn ich meine Autobiografie schreibe. Dieses Buch jetzt ist eher eine Collage meines Arbeitslebens, gewürzt mit einigen biografischen Auszügen.

Waren Sie jemals versucht, sich auf die Therapeutencouch zu legen, um mehr von sich zu verstehen?

Nein, ich neige dazu, Lösungen im Leben selbst zu suchen. Mein Credo ist ja auch in dem Buch beschrieben: „Wer zu lange in den Rückspiegel schaut, läuft Gefahr, vor einen Baum zu fahren.“

Aber das kann man auch vermeiden, indem man sich die eigenen früheren Routen und Touren anschaut, oder?

Wir machen doch sowieso immer die gleichen Fehler, die schon unsere Eltern gemacht haben. Das wiederholt sich alles.

Was für Fehler haben Sie gemacht? Höchstens die Raucherei. Die habe ich mir inzwischen aber abgewöhnt. Ich war jetzt ein ganzes Jahr lang ohne Zigarette.

Wie schwer war das?

Es ist im Grunde genommen ganz einfach. Man muss es einfach nur lassen und besser nicht drüber reden. Es geht erstaunlich gut. Und man genießt auch die Vorzüge, weil man zum Beispiel die „Beschaf-

fungskriminalität“ aufgegeben hat. Wenn man um zwei Uhr nachts losziehen muss, um Zigaretten zu holen, ist das nicht lustig.

Sind Sie insgesamt zufrieden mit Ihrem Leben?

Natürlich gab es auch Unzufriedenheit, aber im Großen und Ganzen habe ich sehr viel Glück gehabt und ein wirklich hervorragendes Leben geführt.

Ist Glück Zufall oder Schicksal?

Man kann nicht auf das Glück warten. Man muss schauen, welche Hand einem das Schicksal reicht, um dann eine Entscheidung zu treffen. Darauf kommt es an. Danach muss man aber auch sehr viel Arbeit, Disziplin und vor allem Zeit investieren, um zu erhalten, was einem das Glück angeboten hat.

Man könnte auch sagen, dass man das Glück mit einer positiven Lebenseinstellung anzieht?

Das glaube ich, ja.

Gab es mal Phasen, in denen Sie diese positive Lebenseinstellung nicht ausgestrahlt haben?

Eigentlich lief es ganz gut – auch deshalb, weil ich immer von lieben Freunden und der Familie umgeben war. Aber beispielsweise Trennungen oder Todesfälle gehen natürlich nie ohne Blessuren ab. Da trägt man ein paar blaue Flecken davon, seelisch gesehen. Aber da habe ich mich nie hineinversteuert. Ich habe immer geschaut: Wie geht es weiter? Wenn der Kahn zerbrochen ist und nur noch die Planken im Wasser schwimmen, dann muss man zusehen, wie man den Kahn wieder zusammenbringt oder sich zumindest mit den Planken an Land rettet und ein neues Boot baut.

Gerade bei Beziehungen kann es doch hilfreich sein, die eigenen Verhaltensmuster zu analysieren, um Fehler nicht zu wiederholen.

Der Charakter eines Menschen ist sein Schicksal, haben meine Eltern immer gesagt, und ich glaube, das

„BLOSS NICHT DEN HUMOR VERLIEREN“

ist wahr. Wir sind, wer wir sind, und werden so doch auch alle immer wieder geneigt sein, unseren charakterlichen Eigenschaften nachzugehen. Infolgedessen geraten wir ständig und immer wieder an dieselben Punkte. Die Lösung ist, dass man jemanden findet, der mit diesen charakterlichen Eigenschaften umgehen kann und das gut hinkriegt. Und meiner Frau Silja gelingt das ausgezeichnet. Sie ist der Topf zu meinem Deckel, den ich mein Leben lang gesucht habe.

Und was ist mit den charakterlichen Eigenschaften und Bedürfnissen Ihrer Frau?

Die spielen für mich natürlich auch eine große Rolle, und ich achte da auch sehr auf Ausgewogenheit. Durch meine Popularität entstehen immer wieder auch Situationen, in denen ich darauf angewiesen bin, dass sich meine Frau mehr auf mich einstellt. Ich kann das Rad meiner Geschichte ja nicht zurückdrehen. Sie ist aber beispielsweise auch ein großer Irland- und England-Fan und hat das Bedürfnis, diese Länder zu bereisen, was mir wiederum sehr entgegenkommt, da ich in diesen Ländern zumeist unerkannt und unbehelpt durch die Gegend laufen kann.

Was sind Ihre eigenen wichtigsten Bedürfnisse?

Ich finde diese Frage gut, aber ich müsste unbedingt länger darüber nachdenken, um sie präzise beantworten zu können. Spontan ist das

schwierig. Auf jeden Fall kann ich sagen, dass ein friedliches Leben für mich an oberster Stelle steht.

War dieses friedliche Leben jemals gefährdet?

Wenn ich so schaue, wie sich die Welt momentan entwickelt, schwindet mein Optimismus.

Haben wir Menschen zu wenig aus unseren früheren Fehlern gelernt?

Unbedingt! Wir waren ja schon viel, viel weiter. Nach dem Kalten Krieg gab es eine Deeskalation. Man hat Atomwaffenabkommen geschlossen und abgerüstet. Aber das Ganze ist eben wie eine Hydra. Man hackt einen Kopf ab, und zwei neue wachsen nach.

Sie sind ein Glückskind, wie Sie sagten. Empfinden Sie Ihr Glück als bedroht?

Wenn bei uns ein Krieg ausbrechen würde, wäre mein Glück natürlich bedroht. Ob mir dann das Glück beschieden wäre, zu emigrieren und mir ein neues Leben aufzubauen, das steht in den Sternen.

Glauben Sie wirklich, dass es konkret „losgehen“ könnte?

Na ja, überall auf der ganzen Welt gibt es diese diktatorischen Entwicklungen – von Ungarn bis Amerika. Über die Hälfte aller Länder der Erdkugel sind in eine Schieflage geraten. Aber ich schmiede jetzt noch keine Emigrationspläne.

Die Härten des Lebens haben Sie ja auch vor Ihrer Haustür kennengelernt. Im Buch erzählen Sie, wie Sie in der Vorbereitung auf Rollen mit Obdachlosen und Drogensüchtigen in Berlin gesprochen haben.

Was hat Sie selbst vor so einem Abwärtsstrudel bewahrt?

Ganz klar mein Charakter und vielleicht auch die Musik. Ich spiele ein Instrument, und wer ein Instrument spielt, hat auch eine Leidenschaft und eine Aufgabe im Leben. Ich hatte viele musikalische Vorbilder, denen ich nachgeeifert habe. Musik war für mich aber auch immer eine Form von Meditation – zum Beispiel das stoische Üben von Griffen,

die Übergänge vom Barré-Griff zum normalen Griff beispielsweise.

Wären Sie gerne als Singer-Songwriter berühmt geworden – wie ein Cat Stevens zum Beispiel, den Sie ja auch sehr schätzen?

In jungen Jahren war das tatsächlich mein Ansinnen. Aber dann kam eben alles ganz anders. Und darüber bin ich sehr froh. Denn so habe ich die Musik, um Bodenhaftung behalten zu können, und bin nicht in Sinnkrisen geraten.

Cat Stevens wandte sich dem Islam zu, nachdem er beinahe im Meer ertrunken wäre und auf nahezu wundersame Weise gerettet wurde. Gab es in Ihrem Leben keine solche einschneidende Erfahrung?

Im Buch erzähle ich ein Erlebnis aus der Zeit, als ich zehn oder elf war. Da bin ich auf meiner Luftmatratze aufs Meer hinausgepaddelt, eingeschlafen und dann weiter hinausgetrieben. Ich bin dann aufgewacht, als die Luft aus der Matratze entwich, und mit Müh und Not zurückgeschwommen. Aber das hätte auch anders ausgehen können. Auf jeden Fall bin ich ein gläubiger Mensch. Ich bin nur vorsichtig, was Religionen anbelangt, weil sie oft etwas mit Macht zu tun haben. Ich mag den Gedanken, dass man gemeinsam etwas schafft oder unternimmt. Ich war ja auch lange Zeit im Kirchenchor. Aber Dogmen haben mir bei allen Religionen nie zugesagt.

Wie würden Sie Ihre Einstellung jetzt beschreiben?

Ich bin ein gläubiger Mensch. Punkt! **Halte so ein traumatisches Erlebnis aus der Kindheit, wie gerade beschrieben, heute noch nach?**

Es hat auf jeden Fall Spuren hinterlassen. Ich glaube zu wissen, dass damals meine Zeit noch nicht gekommen war. Beziehungsweise es hieß: Du hast hier noch ein bisschen was zu erledigen.

1



2



3



4



5

ALLES AXEL

1. Ehefrau Silja und Axel Prahl ergänzen einander aus seiner Sicht perfekt – manchmal klopft sie ihm auf die Finger. 2. Sein Karriereweg ist gepflastert mit verschiedensten Rollen und Auszeichnungen, 2003 zum Beispiel erhielt er den Grimme-Preis für „Die Hoffnung stirbt zuletzt“. 3. Als Erzähler und Spielleiter tritt der 65-Jährige an der Seite seines „Tatort“-Kollegen Jan Josef Liefers am 22. November um 20.15 Uhr in „Tödliches Spiel – Das Live-Krimi-Dinner“ auf (ARD, ORF), die Zuschauer werden in die Ermittlungen einbezogen. 4. Sein autobiographisches Buch „Axel Prahl: Was man liebt, braucht Zeit“ (gemeinsam mit Knut Elstermann, Penguin, 24 Euro) ist Anfang November erschienen. 5. Nicht nur als Schauspieler zieht es Prahl auf die Bühne, auch als Musiker, hier 2017 gemeinsam mit Udo Lindenberg bei einem Konzert in Berlin

Aber irgendwann läuft die Zeit unweigerlich ab, nicht wahr?

Natürlich weiß ich, dass das Ende naht. Man kriegt es ja auch mit, denn die Detonationen kommen immer näher. Die ersten Freunde sterben weg. Das ist mir schon in der Jugendzeit passiert. Ein Freund von mir ist mit 15 tödlich mit dem Moped verunglückt. Der Tod lauert überall. Irgendwann wird er uns erhaschen, aber bis dahin bleiben wir gelassen. Bloß

nicht den Humor verlieren. Das ist für mich das Allerwichtigste.

Hilft Humor, bis zum Ende gelassen zu bleiben?

Ich weiß nicht, wie es in dem Moment sein wird, in dem es heißt: Das ist das letzte Glas, das du trinkst. Aber wahrscheinlich würde ich den Whisky sehr genießen und hoffen, dass mein letzter Atmer ein Lacher sein wird.

Inzwischen bewegen Sie sich in Ihrem 66. Lebensjahr. Im Buch meinen Sie, Sie würden es vermissen, dass Sie sich nicht mehr „wie ein Verrückter durch die Gegend schmeißen“ können.

Weil eben die Gebrechen so langsam losgehen. Eine Flugrolle etwa ist schwierig geworden. Zugegebenermaßen liegt das auch ein bisschen an der eigenen Trägheit. Ich könnte ein bisschen Sport oder Krafttraining machen, aber das ist so gar nicht meins.

Ist Sport Mord?

Zumindest kenne ich viele Leute, die sich beim Skifahren schwer verletzt haben. Das ist ein bisschen wie Bungee-Jumping. Das braucht kein Mensch. Ich jedenfalls nicht.

Stattdessen brauchen Sie neben Musik und Schauspielerei auch das Malen. Was gibt es Ihnen?

Das ist derzeit meine Kontemplation. Denn aus der Musik ist auch wieder ein Beruf geworden, und so war ich auf der Suche nach etwas, was ich nur für mich habe. Das wurde die Malerei, nachdem ich schon als junger Mensch viel gemalt hatte. Wahrscheinlich habe ich das von meiner Mutter.

Wie häufig bekommen Sie die Chance zur Kontemplation?

Zwischenzeitlich immer wieder. Ich nehme mir inzwischen die Zeit. Darauf achtet auch meine Frau. Die klopft mir manchmal auf die Finger und sagt: „Das machen wir jetzt mal nicht.“

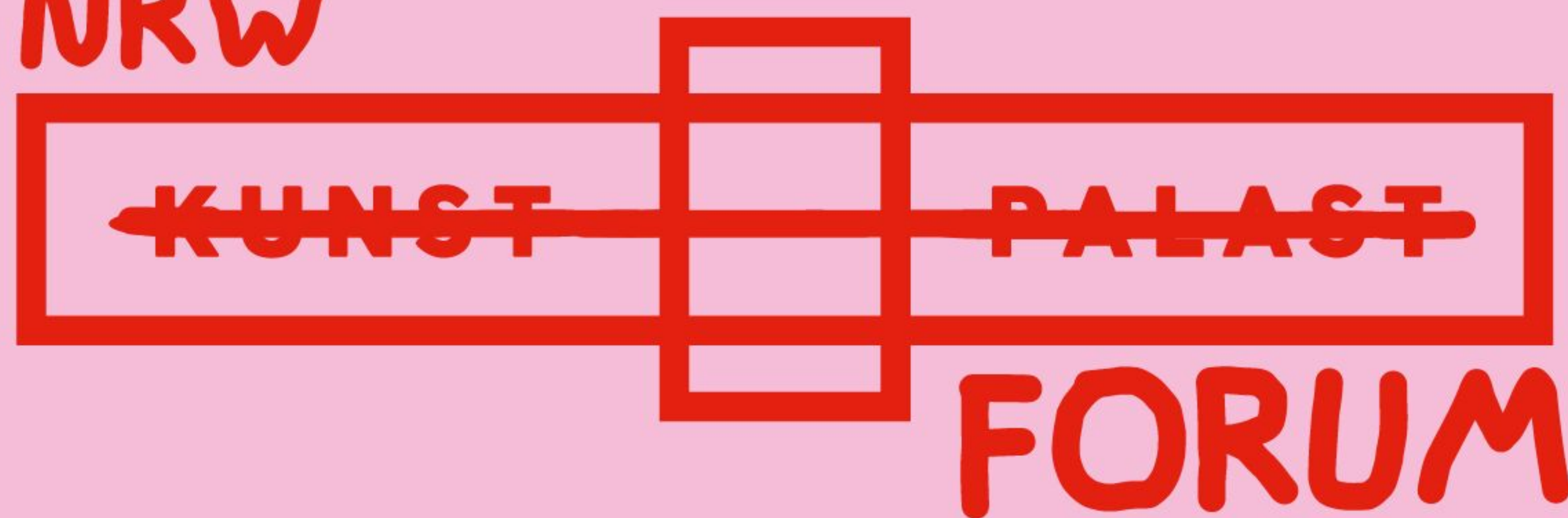


ALLES, WAS EIN MANN **NICHT KÖNNEN** MUSS:



*Körbe flechten Laut pfeifen Die Blockchain knacken Cool bleiben,
wenn er sich den kleinen Zeh an der Türkante anhaut Hula-Hoop
Stillen Makramee Das Race Across America beenden Sich das Lachen
verkneifen Line Dance Mit Stäbchen essen Einen Wheelie Tellerdrehen
Sopran singen Schlittschuhlaufen Tape Art Einen Köpfer vom
10-Meter-Brett Aus „Mein Tagebuch“ von Lothar Matthäus zitieren
Kerzen gießen Eine Finger-Cobra Den Bier-Tornado Bouldern
Alkoholfreie Cocktails mixen 500 Jahre alt werden Das Voynich-
Manuskript entschlüsseln Das Getriebe wechseln Dressurreiten
Richtig lüften Andersdenkende canceln Eckbälle direkt verwandeln
Augenkontakt halten Beim „Sweet Caroline“-Refrain still bleiben*

NRW



5.9.25 – 3.5.26

WWW.NRW-FORUM.DE



MISSY
MAGAZINE



arte



Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Alles, was ein Mann ...

MACHEN

muss:

*Weite Wege wandern und dabei innere Ruhe
finden | Der eigenen Berufung folgen wie Deutschlands
bester Croupier Temin Joguncic | Die Mille Miglia
erleben – und bei dieser Rallye am besten selbst im
Oldtimer mitfahren | Richtig guten Espresso | Sich ohne
Scham therapeutische Hilfe suchen bei psychischen
Problemen | Ein Abenteuer in Angriff nehmen
und mal ganz anders urlauben*



MACHEN | WEITE WEGE WANDERN

DER BERG RUFT

Seine Sommerferien verbringt unser Autor am liebsten am Meer. Trotzdem ließ er sich zu einem URLAUB IN DEN BERGEN überreden. Kann das endlose Treten auf Stock und Stein tatsächlich zu innerer Ruhe führen? Ein Selbstversuch



text
DAVID
HOLZNER

O bwohl ich das Gefühl habe, ich könnte einfach meine Hand ausstrecken und nach ihm greifen, kommt dieser Gipfel seit Stunden kein Stück näher. Ich stehe inmitten einer brüchigen Felswand. 600 Höhenmeter pochen mir in den Oberschenkeln, und meine Schultern brennen, als wären offene Rasiermesser in die Träger meines Rucksacks eingenäht. 100 Meter entfernt löst sich ein melonengroßer Felsbrocken aus dem Berg und donnert hallend ins Nichts. Wie war ich in diese Lage gekommen?

Ein paar Monate zuvor: Freunde fragen, ob ich sie im August auf eine Fernwanderung durch die Tiroler Alpen begleite. Ich lache. Nicht, weil ich Wandern grundsätzlich blöd finde. Ich bin Südtiroler, auf all meinen Kinderfotos ragen irgendwo Berge in den Himmel. Allerdings bewunderte ich sie am liebsten vom Tal aus. Steht man selbst oben, so der Gedanke, sieht man die majestätischen Gipfel ja gar nicht.

Dann kam der August. Mein heiliger Monat. Wie jedes Jahr hatte ich mir fest vorgenommen, ihn hundsfaul am Meer zu verbringen und meine Wanderlust auf die Meter zwischen Hotel, Strand und Bar zu beschränken. Mit Sand zwischen den Zehen statt Blasen an den Fersen. Warum sollte ich es dieses Mal anders machen?

„Weil man da oben den Kopf frei kriegt“, sagten meine Freunde. „Raus aus dem Alltag, einfach mal abschalten.“ Das klang alles gut, das konnte ich am Strand aber auch. Mit dem Versprechen „absoluter Ruhe“ hatten sie mich allerdings. In einem schwachen Moment sagte ich zu.

Und jetzt stehe ich unterm eingangs erwähnten Gipfel. Wir wandern die Sellrainer Hüttenrunde. Eine Woche, 80 Kilometer, 7000 Höhenmeter, 42 Gehstunden. Von Hütte zu Hütte. Drei harte Tage liegen schon hinter uns, vier noch viel härtere sind's bis zum Ziel. Wenn ich es überlebe.

Daran zweifle ich nämlich, als mir der finale Gipfelanstieg literweise Schweiß ins Gesicht treibt. Würde mein Gesichtsausdruck nicht auf eine Nahtoderfahrung schließen lassen, sähe ich vermutlich ganz witzig aus: Ein rotgesichtiger Mann in Funktionskleidung kraxelt ungelenk einen Gebirgskamm entlang. Sogar die Gäm-

WEITBLICK

Nicht nur die Alpenkulisse begeisterte unseren Autor David Holzner – vor allem die Gelegenheit, seine Gedanken schweifen zu lassen, machte den Wanderurlaub für ihn zum meditativen Erholungstrip





WANDERALLTAG
*Neben malerischen
 Berghütten gehören auch
 Verletzungen zum
 Wandern. Ein Freund
 unseres Autors schlitzte sich
 beim Baden im Gebirgssee
 den Fuß auf. Auf die
 Schöntalspitze (r.) schafften
 sie es dennoch und freuten
 sich, dass das Gipfelbuch
 in eine Tüte ihres
 Lieblingsvereins 1860
 München verpackt war*

se, die mir auf dem schmalen Grat Platz macht, scheint sich zu fragen, was ich mir von diesem Balanceakt auf über 3000 Metern erhoffe. Erleuchtung? Abenteuer? Eine schöne Aussicht?

Letztere finde ich tatsächlich. Als ich am Gipfelkreuz lehne, stehen die Stubaier Alpen prächtig gegen den klarblauen Himmel, die Wolken liegen wie eine Daunendecke auf der ganzen Welt. Ich atme tief aus, bin glücklich. Für einen Moment. Dann fällt mir ein: Ich muss da wieder runter. Wandern ist ein ständiges Auf und Ab. Sowohl physisch als auch metaphorisch.

Die Tagesziele einer Hüttenwanderung sind – wenig überraschend – Hütten. Die sehen sich alle ähnlich: Satteldach, grüne Läden an den Fenstern, auf der Terrasse Tische, an denen Wanderer mit Weißbier und müden Gesichtern sitzen.

Wir bestellen Bier, und während wir warten, ziehen wir Stiefel und Socken aus und halten unsere geschundenen Beine in den eiskalten Bach, der neben der Hütte ins Tal fließt. Das hilft gegen den Muskelkater. Der ist bei mehrtägigen Wanderungen nämlich Dauerzustand, die Frage „Wie geht's dem Muskelkater?“ ein häufig gewählter Gesprächseinstieg.

Nach einigen isotonischen Getränken auf der Sonnenterrasse begeben wir uns zum Abendessen in die Stu-

Hochblassen 2707 Meter. Ich muss wirklich müde sein, denn mir fällt kein unanständiger Witz dazu ein.

Ich habe deshalb auch nichts gegen die Bettruhe um 22 Uhr einzuwenden. Und das, obwohl ich schon in Hostels luxuriöser genächtigt habe. Im Matratzenlager müffelt es nach Käse und Sportumkleide. Zwei Mitwanderer schnarchen im Kanon und nähern sich allmählich einem furiosen Crescendo. Einer hustet, einer furzt. Ist mir alles egal. Ich schlafe wie ein Toter.

Überhaupt kümmert einen am Berg recht wenig. Man ist mit der Wanderoutine beschäftigt: aufstehen, losgehen, ankommen. Es hat etwas Befreiendes, morgens nicht zu wissen, was einem unterwegs begegnen wird. Türkise Gletscherseen, gluckernde Gebirgsbäche, giftgrüne Wiesen, auf denen Schafe grasen. Meist aber hohe Berge. Die schauen immer ähnlich aus, nur wie man sich ihnen nähert, unterscheidet sich. Manchmal trottet man einem Gipfel stundenlang entgegen. Andere Male sieht man ihn nicht, bis man praktisch auf ihm drauf steht. Und keine Mails, keine Nachrichten, kein Netz. Das nervt am Anfang, dann gewöhnt man sich dran, und am Ende ist es ganz wunderbar. Digital Detox, beim Wandern schafft das sogar ein aufmerksamkeitsgestörter Handy-Süchtiger.

be. Dort an der Wand prangt eine Fotografie des Stubaier Alpenpanoramas. Darunter stehen die Namen der Gipfel: Großer Mösele 3480 Meter, Wilde Leck 3359 Meter,

Abends schaut man lieber in den Sternenhimmel, trinkt Schnaps und redet mit Fremden, als wären sie alte Freunde. Über 2000 Metern ist man mit jedem per Du. Fragt man seine Kumpels, was sie sich von dieser überambitionierten Freizeitgestaltung erhoffen, sagen sie alle: „Entspannung.“ Das klingt komisch. Vor allem wenn es aus dem Mund von jemandem kommt, der sich gerade das dritte Blasenpflaster auf die Ferse klebt. Aber es stimmt. Das Leben wird einfacher am Berg. Keine Termine, keine Entscheidungen. Nur Wolkenschauen, Tagträumen und einen Fuß vor den anderen setzen. Tagelang.

An Tag sechs folgt der Härtetest. Zwölf Kilometer, 1800 Höhenmeter, neun Stunden Gehzeit, die Pausen nicht eingerechnet. Hoffentlich haben wir gutes Wetter, denke ich, als wir am Vorabend die Route durchsprechen.

Weil es, wie schon erwähnt, am Berg kaum Mobilfunknetz gibt, ist der Wetterbericht am schwarzen Brett der Hütte angeschlagen. Auf diesem prähistorisch anmutenden DIN-A4-Ausdruck lesen wir: „Der Tag startet freundlich mit viel Sonnenschein von den Morgenstunden bis zum Mittag. Ab dem frühen Nachmittag starke Schauer mit lokalen, teils kräftigen Gewitterzellen.“

Könnte schlimmer sein, versuche ich mir einzureden. Aber es funktioniert nicht ganz. Früher Nachmittag heißt etwa 14 Uhr. Spätestens als ich die neun Gehstunden im Kopf zurückrechne, wird mir übel. Wir müssen um fünf Uhr morgens losgehen, wenn wir vor dem Gewitter an der Hütte ankommen wollen.

Am Berg ist übrigens nicht nur die Aussicht unfassbar. Am Tag auch die Hitze, in der Nacht die Kälte. In mehrere Schichten Funktionskleidung eingepackt, treten wir frühmorgens aus der Hütte und folgen dem Licht unserer Stirnlampen in die Dunkelheit. So früh war ich im Urlaub noch nie auf den Beinen. So schlecht gelaunt wahrscheinlich auch nicht. Der ganze Ärger ist aber verflogen, als die Sonne über dem Pass aufgeht und wir uns in ihren wärmenden Strahlen über die belegten Brote hermachen, die uns die Hüttenwirtin als Frühstück mitgegeben hat.

K

urz vor Mittag haben wir etwas mehr als die Hälfte des Weges geschafft. Am Himmel hängen dunkelgraue Wolken, die, vom einsetzenden Wind angetrieben, langsam näherkommen. Bald wird es regnen, etwas später blitzen und donnern. Wird man im Gebirge von einem Gewitter überrascht, empfiehlt der Deutsche Alpenverein, in Kauerstellung zu gehen und, wenn man laufen muss, möglichst kleine Schritte zu setzen. Die Vorstellung, wie Pinguine durch die Alpen zu latschen, finden wir aber nur kurz witzig. Dann gehen wir zügig weiter.

Angenommen, ich müsste die schönste Passage dieser Wanderung wählen, es wäre kein Gipfel, kein Gletschersee, keine Hochalm – es wären die letzten 20 Meter auf die rettende Hütte zu, während die ersten Regentropfen fallen. Das beste Bier war jenes gleich im Anschluss, als wir aus der Stube dabei zusahen, wie am Gebirgskamm die Blitze einschlugen.

Die Abschlussetappe am nächsten Morgen führt nur noch drei Stunden bergab, und jetzt geht alles von allein. Eine Woche ohne Handy, ohne Nachrichten, ohne Stress. Ich bin tatsächlich glücklich.

Als wir unten im Tal zum ersten Mal wieder Asphalt unter den Füßen spüren, frage ich mich, ob mich ein Strandurlaub je so runtergebracht hätte. Vermutlich nicht. Nirgendwo ist es so still wie im Gebirge. Das Meer rauscht bisweilen, der Berg schweigt die ganze Zeit.

Aber da ist noch was. Ich glaube, dass etwas im Kopf passiert, wenn man lange genug geht. Die Gedanken wandern in die Ferne, während man selbst das Gleiche tut. Nur so ist zu erklären, warum ich mich so entspannt fühle wie noch nie, obwohl mein malträtiertes Körper mich anbrüllt, ich möge das bitte nie wieder tun. Werde ich aber. Sobald der Muskelkater weg ist. 

PRAKTISCHE TIPPS

- *Beim Rucksackpacken gilt: so viel wie nötig, so wenig wie möglich.*
- *Das Tempo einer Gruppe bestimmt der langsamste Wanderer.*
- *Bei Gipfelbesteigungen genügend Energie für den Rückweg aufsparen.*
- *Vor Wanderantritt beim Deutschen Alpenverein Mitglied werden. Damit ist man bei Unfällen versichert und bekommt Rabatt bei der Übernachtung auf fast allen Hütten.*
- *Schlafplätze am besten mehrere Monate im Voraus buchen.*
- *Hüttenschlafsack einpacken – der ist auf fast allen Hütten Pflicht.*
- *Die Wanderstiefel sollten vor der ersten Wanderung gut eingelaufen werden.*

MACHEN | SEINE BERUFUNG FINDEN

MEISTER DES SPIELS

*Ihm macht am Roulette-
tisch, beim Blackjack oder
beim Poker keiner was vor:
TEMIN JOGUNCIC gilt
als Deutschlands bester Croupier.
Ein Abend im Casino Baden-
Baden – mit einem Mann, der
sein Glück gefunden hat*

text JOSHUA KOCHER



PRACHTVOLL

*Der Rote Saal im Casino Baden-Baden wird für
Temin Joguncic allabendlich zum Arbeitsplatz*

I

m Schein der Kronleuchter geht Temin Joguncic zu einem der Blackjack-Tische im Florentiner-saal des Casinos Baden-Baden und tippt seinem Kollegen auf die Schulter. Der schaut kurz auf, nickt, erhebt sich von seinem Stuhl. Jetzt nimmt Joguncic den Platz des Spielers ein.

Ihm gegenüber sitzen zwei Männer, jeweils drei Stapel Jetons und ein Weizenbier vor sich. Joguncic scannt kurz den Tisch und blickt seinen Gästen

lächelnd in die Augen. „Na, wo ist Ihre Dame?“, fragt er einen der Männer, einen Stammgast. Der klopf lächelnd seinem Kumpel auf die Schulter: „Das ist heute meine Dame.“ Joguncic braucht keine zehn Sekunden, um mit seinen Gästen warm zu werden.

Dann beginnt Temin Joguncic, weißes Hemd, Weste und Fliege, akkurat gescheiteltes blondes Haar, die Choreografie, die er so gut beherrscht wie kaum sonst jemand in Deutschland. Mit der rechten Hand streicht er den Tischstoff glatt, mit der linken zieht er die Karten aus der Mischmaschine und übergibt sie kaum merklich in die rechte Hand. Dann platziert er sie elegant vor dem ersten Kunden, erst eine Zehn, er zählt laut „zehn“ vor, dann eine Acht als zweite Karte. „Acht-zehn“, zählt Joguncic. Vor dem zweiten Gast legt er ebenfalls zwei Karten ab und zählt „sieben, fünfzehn“. Schließlich platziert er zwei Karten vor sich selbst, eine Dame und ein Ass. „Blackjack“, sagt er. Wieder bloß zehn Sekunden, und die erste Runde ist vorbei.

Die beiden Männer schauen mit einer Mischung aus Bewunderung und Entgeisterung zu, wie Joguncics flinke Hände all ihre gesetzten Jetons einsammeln und in der Bank einsortieren. „Das ging aber schnell“, sagt der Stammgast. „Und souverän.“ Joguncic lacht. „Keine Angst, ich zahle auch genauso souverän aus.“

Temin Joguncic ist 26 Jahre alt, seit sechs Jahren Croupier im Casino Baden-Baden und ein Meister seines Fachs. Bei der German Dealer Championship konnte er sich kürzlich zum zweiten Mal in Folge als bester Croupier Deutschlands durchsetzen. Niemand konnte schneller kopfrechnen, niemand eleganter die Jetons über den Tisch schieben, niemand umgarnte die Juroren am Tisch so charmant wie er. Wie er dabei vorgeht und was seine Arbeit so außergewöhnlich macht, wollen wir an diesem Abend herausfinden.

Am Tisch mit den beiden Männern legt Joguncic die nächste Runde aus. Eine der Karten liegt nicht exakt so, wie er sich das wünscht, also schiebt er sie mit dem Zeigefinger um Millimeter zurecht. Diesmal gewinnt einer der Männer und bekommt seinen Einsatz



CHEF AM TISCH
Wenn Temin
Joguncic elegant
Jetons verschiebt,
blitzschnell
Gewinne berechnet
und seine Gäste
unterhält, ist er
ganz im Flow.
Nur eines stört ihn
dabei: Imperfektion



JOGUNCIC NENNT DAS CASINO „MEINE WOHL FÜHLZONE“



**GLAMOURÖSE
ABENDE**
*Das Casino
Baden-Baden zählt
zu den traditions-
reichsten Spielban-
ken Europas – und
beherbergt bisweilen
auch spielfreudige
Playmates und
Gäste exklusiver
Playboy-Events*

gast sagt: „Was, der soll jetzt schon gehen? Jetzt läuft es doch gerade.“ Tatsächlich gewinnt er den nächsten Zug. „Das war mein Abschiedsgeschenk“, sagt Joguncic schmunzelnd. „Schönen Abend noch.“ Dann geht er in eine kurze Pause.

Sechs Jahre macht Joguncic den Job als Croupier schon. Er wuchs zwar nicht weit entfernt vom Casino auf, doch in seiner Jugend deutete kaum etwas darauf hin, dass er hier einmal arbeiten würde. Gut, als Kind habe er ganz gerne Brettspiele mit den Großeltern gespielt, sagt er. Und Kopfrechnen habe ihm auch schon immer gelegen, im Mathe-Abitur holte er 13 Punkte.

Aber erst als er die Zeit zwischen Schulabschluss und einem Au-pair-Jahr in New York überbrücken und etwas Geld ansparen wollte, kam er auf die Idee, im Casino zu arbeiten. Er sah eine Stellenanzeige und bewarb sich.

Viele seiner Croupier-Kollegen sind Quereinsteiger. Die Ausbildung umfasst verschiedene Kurse, die über einen Zeitraum von mehreren Wochen stattfinden. Angefangen mit Blackjack, weil das Spiel am simpelsten ist. Dann Poker. Und zum Abschluss die Königsdisziplin: Roulette. Erst wenn sie alle Spiele perfekt beherrschen und nebenher noch die anderen Fertigkeiten eines Croupiers erlernt haben, also zum Beispiel auch, wie sie mit spielsüchtigen Gästen umgehen, dürfen sie hier arbeiten.

Joguncic steht an fünf Abenden in der Woche an den Spieltischen. Seine Schichten beginnen zwischen 17 und 19.30 Uhr und dauern bis ein oder zwei Uhr nachts. Er mag diese Arbeitszeiten, so kann er jeden Tag ausschlafen und hat trotzdem noch fast den ganzen Tag für sich.

Lange dachte er, die Arbeit als Croupier sei bloß ein Intermezzo. Ein Semester lang schrieb er sich sogar in ein Studium für Unternehmensjura ein. Doch je länger er im Casino arbeitete, desto stärker merkte er, dass ihm der Job gut liegt. Und dass er hier richtig aufblüht. Privat war er lange eher schüchtern und introvertiert. Im Casino konnte er eine ganz andere Seite ausleben. Die des selbstbewussten, manchmal sogar etwas frechen Gastgebers. Heute nennt er das Casino „meine Wohlfühlzone“. Und er schätzt auch den Teamgeist in der Belegschaft. Einmal die Woche gehen sie zusammen kicken. An den

doppelt zurück. Mit dem Zeigefinger schnippt Joguncic die Jetons aus der Kasse, zählt vier Stück ab und setzt sie gestapelt vor den Kunden.

Nicht nur das Geschick seiner Finger zeichnet Joguncic aus. Er analysiert nebenher das Spielverhalten seines Gegenübers, erinnert ihn an längst vergangene Spielzüge, kommentiert keck, wenn er mutiger als in den Runden zuvor spielt, und erklärt wie selbstverständlich noch eine Regel.

Ein guter Croupier, sagt er, beherrsche das Spiel am Tisch, ein sehr guter Croupier auch das Spiel mit den Menschen. Er ist nicht nur Spielleiter, sondern auch Entertainer, Gastgeber, Menschenkenner.

„Temin ist ein Naturtalent“, sagt einer seiner Kollegen. „Es wirkt, als sei er dafür geboren worden.“ Der Stammgast am Blackjack-Tisch sagt: „Er ist sehr unterhaltsam und empathisch, ich verbringe einfach gerne Zeit mit ihm.“

Bei den Deutschen Meisterschaften überzeugte Joguncic die Jury mit seinem Charme, seiner Technik und seiner Spielkontrolle. Bei den „Side Events“, bei denen einzelne Fertigkeiten getestet werden, rechnete er die Gewinnsummen beim Roulette schneller im Kopf als die Konkurrenten, stapelte und verschob die Jetons geschickter. Monatelang hatte er vor Dienstbeginn in einem Nebenzimmer des Casinos mit einem Kollegen an seiner Technik geübt.

Nach einer Viertelstunde Blackjack tippt ein Kollege Joguncic zur Ablösung auf die Schulter. Der Stamm-



Wochenenden wuppen sie es gemeinsam, wenn sich bis zu 2000 Menschen durch das Casino drängen. Auch an Weihnachten und Silvester steht er hier, dann sind die Gäste noch edler gekleidet, und die Türsteher müssen den Einlass stoppen, weil so viel los ist.

Was er außerdem mag: dass kein Tag wie der andere ist. Täglich blickt er in neue Gesichter, oft aus fernen Ländern, aus Indien, Russland oder den Emiraten.

Wie viel er verdient, möchte Joguncic nicht verraten. Vergleichsportale im Internet geben das durchschnittliche Monatsgehalt mit 3500 Euro im Monat plus Nacht-, Sonn- und Feiertagszuschläge sowie Trinkgeld an. Am Gewinn des Casinos wird Joguncic nicht beteiligt.

Nach der Pause setzt er sich an den nächsten Blackjack-Tisch. Der Kollege, den er ablöst, flüstert ihm ins Ohr, dass die Gäste aus Frankreich stammen. Er nickt den müde dreinschauenden Kerlen und einem älteren Herrn zu und sagt: „Bon soir.“ Sie verziehen keine Miene.

Joguncic lässt sich nicht beirren und verteilt die Karten, liest die Nummern jetzt auf Französisch vor. Die Männer tippen mit den Fingern, statt zu sprechen. An diesem Tisch ist es schwieriger, das Eis zu brechen. Ein Mann im beigeen Dreiteiler setzt sich dazu, auch er spricht Französisch und zahlt 200 Euro ein. In den nächsten Minuten tauen seine Mitspieler langsam auf. Einer der jungen Männer starrt erst auf Joguncics Hände, wie sie akkurat die Jetonstapel nebeneinanderlegen, dann in sein lächelndes Gesicht – und schüttelt staunend den Kopf.

Doch dann: ein Fehler. Joguncic schiebt die Jetons zu schnell weg, übersieht, dass einer der Männer eigentlich gewonnen hätte. Der Mann schaut ihn böse an, hebt drohend den Finger und sagt: „Das passiert nur einmal.“ Auf Joguncics Stirn pulsiert jetzt eine Ader, man sieht, wie ihn das nervt. Doch er fängt sich schnell wieder und bringt das Spiel zu Ende.

Joguncics Anspruch an sich selbst, so scheint es, ist es, Eleganz mit Lässigkeit und absoluter Perfektion zu kombinieren. Da haben Fehler keinen Platz.

Sein Ehrgeiz brachte ihn bislang ziemlich weit. Er wurde nicht nur zweimal in Folge Deutschlands bester Dealer, sondern erreichte bei den Europameisterschaften im Juni Rang vier. Als sein Chef in der Pause im Casino an Joguncic vorbeiläuft, klopfte er ihm auf die Schulter und sagt: „Unser bester Mann!“

Der Abend ist nun schon spät geworden. Nach einem kurzen Ausflug ins Pokerzimmer löst Joguncic einen seiner Kollegen am Roulettetisch ab. Vier solcher Tische stehen im Roten Saal, dem Herzstück des Casinos mit dem Deckengemälde und den goldenen Ornamenten. Über den roten Teppich wuseln jetzt Dutzende Gäste. „Schönen Abend“, grüßt Joguncic in die Runde, die sich um seinen Tisch geschart hat: vier ältere Damen und ein Paar sitzen dort nun.

E

r schnippt die Kugel in den Kessel, ein paar andere Gäste werfen noch ein paar Chips auf das Spielfeld, dann streicht er über den Tisch und sagt: „Nichts geht mehr.“ Als die Kugel auf der 22 zum Liegen kommt, stöhnen die Gäste auf.

Niemand gewinnt etwas. In wenigen Sekunden sammelt Joguncic die Chips ein.

Es ist ein vergleichsweise ruhiger Montagabend. Doch Joguncic sagt, er rechne immer damit, dass etwas Unvorhergesehenes passieren könnte. Immer wieder kommt es vor, dass plötzlich Promis an seinem Tisch stehen. Wer denn? „Ein Gentleman genießt und schweigt“, sagt er. Nur so viel: Hollywood-Stars waren schon da, Sportlerinnen, Musiker. „Eigentlich alles, was Rang und Namen hat.“

Joguncic feiert aber auch andere besondere Momente. Vor vielen Jahren kam eine Gruppe Freunde an seinen Roulettetisch, die Männer erzählten ihm, dass sie beschlossen hätten, am erstbesten Tisch alle 100 Euro auf dieselbe Zahl zu setzen. Wenn diese Zahl käme, wollten sie mit dem Gewinn nach Las

Vegas fliegen. Und wie sollte es anders kommen: Die Kugel blieb exakt auf dieser Zahl liegen, jeder der Männer gewann 3500 Euro. „So etwas vergisst du niemals“, sagt Joguncic. 



AUSGEZEICHNET
Bei der Dealer
Championship
– einer Art deutscher
Meisterschaft für
Croupièren und
Croupiers – holte
Joguncic 2025 zum
zweiten Mal in
Folge den Sieg

MACHEN | MILLE MIGLIA

DIE MUTTER ALLER RENNEN

Sie gilt als bekannteste und spektakulärste Oldtimer-Rallye der Welt. Doch worin liegt die Faszination der legendären MILLE MIGLIA wirklich? Unser Autor wollte es wissen und heizte mit 400 anderen Oldtimern einmal quer durch Italien

text MICHAEL BRUNNBAUER fotos MAXIMILIÁN BALÁZS

OFFENE TÜREN
Unser Teilnehmerfahrzeug, ein Mercedes 300 SL, gehört mit seinen Flügeltüren bestimmt zu den schönsten, aber auch teuersten Oldtimern, die es im Rahmen der Mille Miglia zu sehen gibt





OLDTIMER-ZIRKUS

Aus der ganzen Welt reisen Teilnehmer und Besucher an, um zu erleben, wie die Kolonne aus exklusiven Oldtimern, die man sonst nur in Museen sieht, über öffentliche Straßen in Italien jagt

Ein Haus bauen, einen Baum pflanzen, ein Kind zeugen. Es gibt ein paar Dinge, die ein Mann – so heißt es zumindest – einmal im Leben gemacht haben sollte. Und auch wenn sich die Mille Miglia vielleicht nicht auf der gleichen existenziellen Ebene bewegt, würde ich trotzdem behaupten: Wer sich nur ein bisschen für das Thema Automobil begeistern kann, der sollte das legendäre Oldtimer-Rennen zumindest einmal erlebt haben. Oder noch besser: mitgefahren sein.

Als ich das Angebot bekam, am „schönsten Rennen der Welt“, wie Enzo Ferrari die Mille Miglia einmal nannte, teilnehmen zu dürfen, sagte ich daher sofort zu. Eine Gelegenheit, die man nur selten bis gar nicht im Leben erhält. Denn so groß auch der Andrang der Zuschauer ist – mehrere Hunderttausend Menschen aus der ganzen Welt kommen jedes Jahr, um das Spektakel zu sehen –, so klein und elitär ist der Kreis an Fahrern. Nur knapp über 400 Oldtimer werden zugelassen, obwohl sich jedes Jahr eine vielfache Zahl an potenziellen Teilnehmern bewirbt. Allein die Startgebühr kostet rund 15.000 Euro, die eigentliche Hürde ist jedoch das Fahrzeug selbst. Zugelassen sind nur Modelle, die auch beim einstigen originalen Rennen im früheren 20. Jahrhundert gemeldet waren. Zu den typischen Mille-Miglia-Autos gehören daher Oldtimer wie der Alfa Romeo 6C, der Ferrari 250 GT oder der Porsche 356: Fahrzeuge, deren heutiger Wert meist im sechs-, manchmal sogar siebenstelligen Euro-Bereich liegt.

Für alle, die es nicht wissen: Die Mille Miglia galt in den Jahren 1927 bis 1957 neben der Targa Florio und der Carrera Panamericana als eines der schwersten und gleichzeitig spektakulärsten Straßenrennen der Welt. Der Name Mille Miglia (italienisch für 1000 Meilen) bezieht sich auf die umgerechnet 1600 Kilometer lange Strecke, die von Brescia über Rom zurück nach Brescia führte. Als 1957 bei einem schweren Unfall zehn Zuschauer zu Tode kamen, wurde das

Rennen zunächst verboten – und erst 20 Jahre später als Oldtimer-Rallye wiederbelebt. Seitdem geht es bei der Mille Miglia mehr um Zuverlässigkeit und das exakte Erreichen vorgegebener Zeiten als um die höchste Geschwindigkeit.

Obwohl der Startpunkt nach wie vor in Brescia liegt, beginnt für mich die Mille Miglia auf halber Strecke in Rom. Ein anderer Journalist hatte die Gelegenheit, die ersten beiden Etappen zu fahren, während ich die nächsten zwei von Rom über Cervia bis nach Parma übernehmen darf. Das sind circa 1000 Kilometer von der mittlerweile auf 1900 Kilometer erweiterten Gesamtstrecke. Mein Fahrzeug: ein Mercedes-Benz 300 SL Flügeltürer. Sein Wert: anderthalb bis zwei Millionen Euro.

Es ist Sommer in Italien, und ich starte zusammen mit meinem Beifahrer Peter Becker vom Mercedes Heritage Team in die dritte Etappe kurz nach Sonnenaufgang. Was mir als Erstes auffällt: Die Fenster in der Mitte der Flügeltüren wurden abmontiert, nur die kleinen Klappen vorne an der A-Säule sind noch da. „Der Wagen hat keine Klimaanlage“, erklärt Peter beim Einsteigen, „du wirst den Mechanikern noch dankbar dafür sein.“ Ich starte den 215 PS starken Reihensechszylinder mit einer kleinen Umdrehung des Zündschlüssels und lasse mich von Peter zum ersten Wegpunkt lotsen. Navigationssysteme sind nicht erlaubt, stattdessen ist es Aufgabe des Beifahrers, den richtigen Weg anhand eines pro Etappe circa 100 Seiten starken Roadbooks zu ermitteln.

Nach rund vier Stunden Fahrt erreichen wir unseren Lunch-Stopp in Arezzo, und tatsächlich ist mein Hemd bereits jetzt komplett nass. Die Außentemperatur liegt mittlerweile bei knapp 30 Grad Celsius, die Motortemperatur bei über 100 Grad – und die Temperatur im Cockpit irgendwo dazwischen. Völlig durchgeschwitzt öffne ich für die letzten paar Hundert Meter die Flügeltüren, um zumindest ein bisschen frische Luft in diese fahrende Sauna zu bekommen. Die vielen Zuschauer am Straßenrand winken uns eupho-



WERKSTATT AUF RÄDERN
Die heimlichen Helden der Mille Miglia sind die Mechaniker. Nachts, während die Fahrer schlafen, bereiten sie die Fahrzeuge für die nächste Etappe vor

risch zu, auch wenn sich bestimmt der eine oder andere denkt: So ein Angeber, muss der unbedingt mit offenen Türen fahren?! Das dachte ich mir jedenfalls selbst oft, wenn auf Oldtimer-Veranstaltungen Flügeltürer so extrovertiert an mir vorbeirollten. Heute weiß ich: Der Fahrer macht das nicht, um zu protzen, sondern um zu überleben.

Z

usätzlich ins Schwitzen komme ich ein paar Stunden später, als uns das Roadbook durch die Altstadt von San Marino führt. Die liegt auf einem Berg, und vom Ortseingang bis zum Stadtkern gilt es, mehr als 200 Höhenmeter durch teilweise sehr enge Gassen zu überwinden. Das alles im Stop-and-Go-Modus, da alle 400 Teilnehmer der Oldtimer-Rallye durch das gleiche Nadelöhr müssen.

Ich fühle mich an meine Zeit als Fahrschüler erinnert. Die heutige Lektion lautet: anfahren am Berg für Fortgeschrittene – am Steuer eines Millionen Euro teuren Fahrzeugs, vorne und hinten umgeben von Dutzenden anderer, ebenfalls unbezahlbarer Oldtimer. Unter hoher Anstrengung für Fahrer und Fahrzeug (ein Teilnehmer berichtet uns später von Flammen, die aus unserem Auspuff geschossen seien) schaffen wir es gerade so, den Gipfel zu erklimmen. Das ständige Kuppeln und Hochdrehen des Motors fordert dabei seinen Tribut. Knapp eine halbe Stunde später müssen wir mit überhitztem Motor rechts ranfahren.

Aber das ist keine Schande, eine Panne gehört zur Mille Miglia wie der Reifenwechsel zur Formel 1. Obwohl die Mechaniker von Mercedes schnell zur Stelle sind und den Wagen wieder flottbekommen, erreichen wir das Ende der Etappe nahe Cervia erst, als es bereits dunkel ist. Für die knapp 500 Kilometer lange Strecke haben wir über 14 Stunden gebraucht. Stirling Moss, der 1955 den bis heute ungeschlagenen Rekord der Mille Miglia aufgestellt hat, schaffte die gesamte Strecke von Brescia nach Rom und zurück in nur zehn Stunden, sieben Minuten und 48 Sekunden – bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 158 km/h. Das nur so am Rande.

Die nächste Etappe führt uns quer durch den Stiefel von Italiens West- zur Ostküste. Während wir einen historischen





»DAS SCHÖNSTE RENNEN DER WELT«

Enzo Ferrari

Ort nach dem anderen passieren und durch die malerischen Landschaften der Toskana mit ihren Pinienbäumen gleiten, gewöhne ich mich an die eigenartigen Fahrgepflogenheiten der anderen Mille-Miglia-Teilnehmer. Obwohl das Rennen auf öffentlichen Straßen stattfindet, scheinen für unseren Oldtimer-Tross die Verkehrsregeln nur bedingt zu gelten. Verkehrszeichen und sogar rote Ampeln fungieren höchstens als grobe Richtlinien, und wenn es sich staut, wird schon mal im Kreisverkehr links herum gefahren. Tempolimits gelten während des Rennens sowieso kaum, einem unbestätigten Gerücht zufolge schalten sämtliche Ortschaften, die auf der Route der Mille Miglia liegen, ihre Blitzer für die Dauer des Rennens aus. Und das unter der Aufsicht und Duldung der Polizei. Nicht selten machen die italienischen Motorradpolizisten, die unsere Kolonne als ständige Eskorte mit Blaulicht begleiten, eine dritte Fahrspur im Gegenverkehr für uns frei oder sperren ganze Kreuzungen ab. So was erlebt man sonst wahrscheinlich nur als hochrangiger Politiker oder russischer Oligarch. Als wir nach rund 15 Stunden endlich das Ende der vierten Etappe erreichen, sind wir völlig am Ende – nass geschwitzt, aber auch glücklich. Wir werden in Parma und am nächsten Tag zum Finale in Brescia empfangen wie eine Rockband auf Konzerttournee.

In Deutschland würden wohl Umweltaktivisten die Fahrbahnen verkleben, um den sinnlosen Benzinverbrauch der Oldtimer anzuprangern. Die Italiener feiern die Mille Miglia wie Brasilianer den Karneval. In jeder Ortschaft, auf jedem Dorfplatz, an jedem Straßencafé wird man von frenetisch jubelnden Menschenmassen empfangen. So viel Euphorie ist wunderschön und unheimlich ansteckend. Wer also jemals die Chance hat, als Zuschauer oder sogar als Teilnehmer die Mille Miglia zu erleben, dem rate ich: Unbedingt machen! 📺

MEILENSAMMLER
Die Route der Mille Miglia führt quer durch Italien – vorbei an vielen historischen Sehenswürdigkeiten, durch spektakuläre Landschaften und Parks wie hier am Rand der Stadt Orvieto im Südwesten Umbriens

FOTO: PR (1)



SO GELINGT DER BESTE ESPRESSO

*Deutschlands erfolgreichster Barista,
FELIX HOHLMANN, erklärt
in acht Schritten, wie es geht*

text FABIAN HOBERG



Die richtige Bohne

Wichtig ist zu wissen, woher die Bohnen stammen. Ursprung und Varietät bestimmen den Geschmack ebenso wie die Röstung. Will man den Espresso etwas fruchtiger, nussiger oder bitterer? Ein klassischer Espresso besteht aus 70 Prozent Arabica- und 30 Prozent Robusta-Bohnen. Je höher der Arabica-Anteil, desto eleganter und weicher wird der Espresso. Je mehr Robusta, desto intensiver und kräftiger wird er.

1

Die Röstung

Maßgeblich für den Geschmack ist die Röstung: Dunkel geröstete Bohnen bieten weniger Geschmacksvielfalt, schmecken dafür intensiver und kräftiger, sie eignen sich besser für Getränke mit Milch. Heller geröstete Bohnen bieten mehr Geschmacksvielfalt und schmecken weniger intensiv, sind daher ideal für Espresso.

2

Das Mahlen

Ideal ist ein Verbrauch der Bohnen im Zeitraum von zwei Wochen bis zwei Monaten. Beim Mahlen kommt es noch mehr auf die Zeit an. Schon nach 15 Minuten verlieren die Bohnen 60 Prozent ihres Aromas. Daher die Bohnen erst kurz vor dem Zubereiten mahlen – fein, nicht zu mehlig!

3

Die Mühle

An der Kaffeemühle lässt sich der Mahlgrad für die Bohnen einstellen und damit die Intensität des Espressos. Was Hobby-Baristas gerne vergessen: Den Mahlgrad der Mühle müssen sie regelmäßig anpassen – Bohnen ändern sich in der Umgebungstemperatur und -luftfeuchtigkeit.

4



FELIX HOHLMANN
ist Deutschlands bester Barista 2024. Seit 2010 lebt der gebürtige Oberhausener in Basel und widmet sich ganz der Kaffeekunst. „Der Cappuccino am Morgen zählt für mich zum Frühstück, danach trinke ich Kaffee, um die Nuancen und Vielfalt des Kaffees am besten erleben zu können, und nach dem Essen gibt es einen Espresso.“

Die Siebträgermaschine

Den besten Espresso produziert eine Siebträgermaschine. Gute Geräte fangen bei rund 1000 Euro an. Die Größe des Siebs gibt die Menge vor, meist zwischen 15 und 20 Gramm. Geräte mit integrierten Mühlen sind praktisch, aber immer nur ein Kompromiss. Für Zubehör wie Tamper, Tamperstation, Pinsel und Abklopfbehälter werden mindestens noch mal 150 Euro fällig.

5

Die Temperatur

Eine gute Siebträgermaschine arbeitet mit 92 bis 94 Grad Wassertemperatur, um den vollen Genuss aus dem Kaffeemehl zu kitzen. Darunter schmeckt der Kaffee tendenziell sauer, bei zu heißem Wasser wird er bitter. Das Kaffeemehl aus der Mühle füllt der Barista gleichmäßig ins Sieb und drückt es leicht mit dem Tamper fest, sodass es gerade mit dem Niveau des Siebs abschließt.

6

Der Brühvorgang

Vor dem Brühen kurz die Einheit flushen, um die Brühgruppe zu spülen. Die meisten Maschinen haben eine voreingestellte Brühzeit (die Extraktion), in der Regel 27 Sekunden. Dabei läuft Wasser im Verhältnis 1:2 durch den Siebträger, sodass in die Tasse bis zu 40 Milliliter für einen doppelten Espresso laufen. Bei zu kurzer Brühdauer von 20 Sekunden schmeckt der Kaffee sauer, bei etwa 35 Sekunden tendenziell bitter.

7

Der Genuss

Wichtig ist es, den Espresso vor dem Trinken umzurühren. Denn bei der Extraktion wird am Anfang mehr Kaffee gelöst und setzt sich am Boden der Tasse ab. Die Aromen kommen übrigens besser ohne Zucker zur Geltung.

8

ROOMERS-HOTELS.COM

ROOMERS®

BADEN-BADEN BERLIN FRANKFURT AM MAIN MÜNCHEN

DELUXE SUITE AT ROOMERS BADEN-BADEN - INTERIOR DESIGN BY PIERO LISSONI

MACHEN | SICH HELFEN LASSEN

DAS SCHWEIGEN ..DER MÄNNER

Wir Kerle reden selten über unsere Sorgen. Der Psychotherapeut UMUT C. ÖZDEMİR erklärt, warum wir uns damit so schwertun – und weshalb wahre Stärke darin liegt, sich Hilfe zu suchen und sich zu öffnen

H

err Özdemir, mit welchen Problemen kommen Männer typischerweise in Ihre Praxis?

Tatsächlich unterscheiden sich die Probleme kaum von denen der Frauen. Alle Menschen kommen im Grunde genommen aus den gleichen Gründen in eine Psychotherapie: Sie haben entweder zu viel von etwas – zu viel Wut, zu viele Sorgen, zu viel Angst. Oder sie haben zu wenig von etwas – etwa zu wenig Freude, zu wenig Antrieb.

Wann sollte man überlegen, sich therapeutische Hilfe zu suchen?

Generell gilt: Wenn ein Problem über längere Zeit mit Leidensdruck

verbunden ist und den Alltag spürbar beeinträchtigt, sei es im Berufsleben, im Privatleben oder in anderen Bereichen, dann sind das deutliche Hinweise darauf, dass es sinnvoll sein kann, mit einer Fachperson darüber zu sprechen.

Wenn sich die Probleme von Männern und Frauen kaum unterscheiden – gibt es dann Unterschiede im Umgang mit diesen Problemen?

Ja, Frauen sind eher bereit, sich Hilfe zu suchen. Krankenkassendaten zeigen: Männer sind deutlich seltener in psychotherapeutischer Behandlung als Frauen. Studien

STÄRKE ZEIGEN ...
... heißt, über eigene Probleme zu sprechen – wie Robert de Niro in „Reine Nervensache“: Als mächtiger Mafiaboss öffnete er sich Billy Crystal als Therapeuten

zeigen außerdem, dass Männer, wenn sie in Behandlung sind, deutlich länger gewartet haben, diesen Schritt zu gehen, und seltener Termine vereinbaren als Frauen.

Haben Männer Angst vorm Psychologen?

Ich weiß nicht, ob es Angst ist, vielmehr ein Selbstverständnis vieler Männer, den Schmerz erst mal so ein bisschen auszuhalten – nach dem Motto: Mal schauen, ob es von alleine weggeht.

Warum ist das so?



Diese Denkmuster, Dinge zunächst mit sich selbst auszumachen, sind das Ergebnis der Sozialisierung vieler Männer in einer Gesellschaft, die ihnen vorschreibt, welche Gefühle sie haben dürfen und welche nicht. Womöglich leiden sie bei psychischen Problemen stiller als Frauen.

Was für Gefühle stehen auf dieser „Dos and Don'ts“-Liste?

Wut ist zum Beispiel etwas, das Männer zeigen dürfen, oft sogar sollen, ebenso wie Freude. Gefühle wie Trauer stehen – um mal bei Ihrer Liste zu bleiben – auf beiden Seiten, da sie nur in bestimmten Momenten, etwa während einer Beerdigung, erlaubt sind. Gefühle wie Angst oder Scham darf man als Mann eher nicht zeigen, die stehen klar bei Don'ts.

Warum eigentlich?

Ich finde es als Psychotherapeut auch total unlogisch. Zum Beispiel gehört zu einem traditionellen Geschlechtsrollenbild ja auch ganz klassisch der mutige Mann, der bei Gefahr seine Familie verteidigt und beschützt. Aber um Mut zu zeigen, muss man ja zuvor erst Angst empfunden haben – mutig ist man immer dann, wenn man etwas macht, obwohl man Angst hat.

Und dann kostet es Männer zusätzlich noch den Mut, sich ihren Problemen zu stellen, richtig?

Definitiv. Man muss den Mut aufbringen, sich der eigenen Angst und Scham zu stellen. Es geht darum zuzugeben, dass man Probleme hat oder dass man so nicht mehr weitermachen kann. Davor habe ich größten Respekt.

Warum fällt es Männern so viel schwerer, sich Hilfe zu suchen, als Frauen?

Zum einen ist die Auseinandersetzung mit der eigenen psychischen

interview
NOAH
RAFFENBERG

Gesundheit immer noch ein Tabuthema – übrigens nicht nur bei Männern. Es gibt diese gesellschaftliche Vorstellung, dass Menschen in Therapie schwach seien. Zum anderen hinterfragen wir Dinge oft nicht und nehmen sie als gegeben hin. Männer tendieren außerdem dazu, Probleme kleinzureden, und haben nicht selten eine „Zähne zusammenbeißen“-Mentalität.

Solche Einstellungen begegnen einem, ehrlich gesagt, häufig in Männerrunden...

Und genau das ist das Problem: Frauen sind gesellschaftlich dazu sozialisiert, sich eher zu öffnen, sie sprechen mit Freundinnen über emotionale Belastungen und haben darin mehr Übung. Dagegen ist es in den meisten Männerfreundschaften eher unüblich, sich zu öffnen und einfach über Dinge zu sprechen, die einen beschäftigt, emotional belastet oder verletzt haben.

Wie ließe sich dieses Bild von Männlichkeit überwinden?

So etwas wie Geschlechterrollen ist nicht so einfach aus unseren Köpfen herauszubekommen, und sie werden ja auch von Generation zu Generation weitergegeben. Mir ist aber, zumindest in meiner Praxis, aufgefallen, dass es eine neue Generation von Männern gibt, die einen besseren Zugang zu sich selbst zu haben scheinen, dass zum Beispiel viele Männer im Alter von Anfang bis Mitte 30, die einen Kinderwunsch haben, Termine bei mir vereinbaren. Im Erstgespräch erzählen sie mir dann oft, dass sie unter etwas leiden, dass sie ein „Päckchen“ von ihren Eltern mitbekommen haben und dass sie diese Last nicht an ihre Kinder weitergeben möchten. Deswegen

wollen sie eine Psychotherapie in Anspruch nehmen, um ein anderer Vater zu sein, als ihr eigener Vater es war.

Dann hat also schon ein Umdenken bei jungen Männern stattgefunden?

Zumindest ein Bewusstsein dafür, dass man nicht damit leben muss, was man mitgegeben bekommen hat. Man darf sich auch dafür entscheiden, dass das Leben anders sein darf und dass man es nicht weitergeben muss.

Wie sieht es bei den älteren Baujahren, etwa den Männern über 50, aus?

Die meisten meiner männlichen Patienten sind jünger – was ja auch schon einiges aussagt. Diejenigen, die über 50 sind, kommen ganz oft nicht so ganz aus freien Stücken, sondern oft erst auf Drängen der Partnerin in meine Praxis.

Welche Befürchtung vor einer Therapie können Sie den Männern nehmen?

Eine Sorge, die ich ganz oft höre, ist, dass ich als Psychotherapeut das Denken meines Gegenübers verändern würde. Nein, das mache ich nicht! Ich bespreche mit Menschen Dinge, ich gebe Rückmeldungen, ich beuge mich auf die Suche danach, was das Problematische sein könnte und woher das kommen könnte. Und natürlich, wie man einen Umgang damit findet, sich weiterentwickelt. Dass also nicht die Diagnose das Leben beherrscht, sondern dass man selber die Kontrolle wieder zurückerlangt. 🗝



MÄNNERFLÜSTERER
*Umut C. Özdemir ist Diplom-
Psychologe, Psychotherapeut,
Dozent sowie Autor und wurde
2023 unter die „Top 100 Köpfe der
Berliner Wissenschaft“ gewählt*

VON „KRAKEN UND KÜSTEN

Da ist was im Wasser!“ Mein Bruder steht bis zu den Schenkeln im Meer. Es ist Nacht, und der Kegel seiner Stirnlampe zuckt in der Dunkelheit hin und her. „Was mit Tentakeln!“, ruft er und weicht zurück, dass es gluckst und schwappt. Ich stehe nicht weit entfernt. Mir reicht das Wasser bis zur Hüfte. „Fuck!“, zische ich. Dann spüre ich wie ein Fangarm meine Wade umschlingt. Diese Insel steckt voller Überraschungen.

Thassos, nördlichstes Eiland der Ägäis, etwa so groß wie Malta, berühmt für seine Strände und rund wie eine Münze – da wollen mein Bruder Laurin und ich rum. Für die 120 Kilometer Küste haben wir uns eine Woche Zeit genommen und alles, was wir brauchen, in wasserdichte Säcke gestopft. Nur das Wichtigste kommt mit. Schlafsack, Strandlektüre, Taschenmesser und Daunenjacke zum Beispiel. Die Säcke haben wir auf den aufblasbaren Stand-up-Paddleboards festgebunden, die für unseren Trip das perfekte Verkehrsmittel sind: Sie lassen sich leicht im Flieger einchecken und erreichen als Mini-Yachten jeden Strand. Nur die Zeit muss man im Auge behalten, wenn man darauf unterwegs ist, sonst schippert man bei Nacht übers Meer wie wir gerade – und nachts sind alle Strände schwarz.

Im Mittelmeer gibt es keine starken Strömungen wie im Atlantik. Bleibt man in Küstennähe, kann beim Paddling wenig passieren. Platzt ein Board (das kann tatsächlich vorkommen), muss sich der Pechvogel auf das Board des anderen retten. Als Vorsichtsmaßnahme benutzen wir die robustesten Modelle der Top-Hersteller. Und wir behalten den Wind im Blick (Wind-App), denn Wind ist der Feind aller Paddler. Besonders wenn er von der Seite bläst. Denn dann drückt er die Brettspitze aus dem Kurs, und wir müssen einseitig paddeln. Noch nerviger: Der Wind zerhackt das Meer zum

Mit etwas Kreativität lassen sich auf kleinen Reisen große Abenteuer erleben. Zum Beispiel bei einer Umrundung der griechischen INSEL THASSOS auf SUP-Boards. Zwei Brüder nehmen uns mit auf ihre Odyssee

text DIMITRI LEHNER
fotos DIMITRI UND LAURIN LEHNER

Rübenacker. Dann wird's wackelig wie auf einer Slackline, und die Wellen bremsen das Vorankommen.

Im Grunde aber ist so ein SUP-Trip – wir haben auf diese Weise auch schon andere Inseln umrundet – das perfekte Gegenmittel zum Gift des Alltags. Genug von der Hatz durchs Leben und von Tagen im Zeitraffer? Auf dem Meer haben die Tage wieder 24 Stunden. Wir hören, riechen, fühlen, sehen wieder. Das Paddel

bringt die Muskeln auf Spannung, das Meer schwappt um die Knöchel, und alles ist so herrlich aufregend, denn wir wissen nicht, was hinter der nächsten Felsnase liegt. Wir haben zwar eine Karte – doch meist sieht's ganz anders aus, als die Karte vermuten lässt.

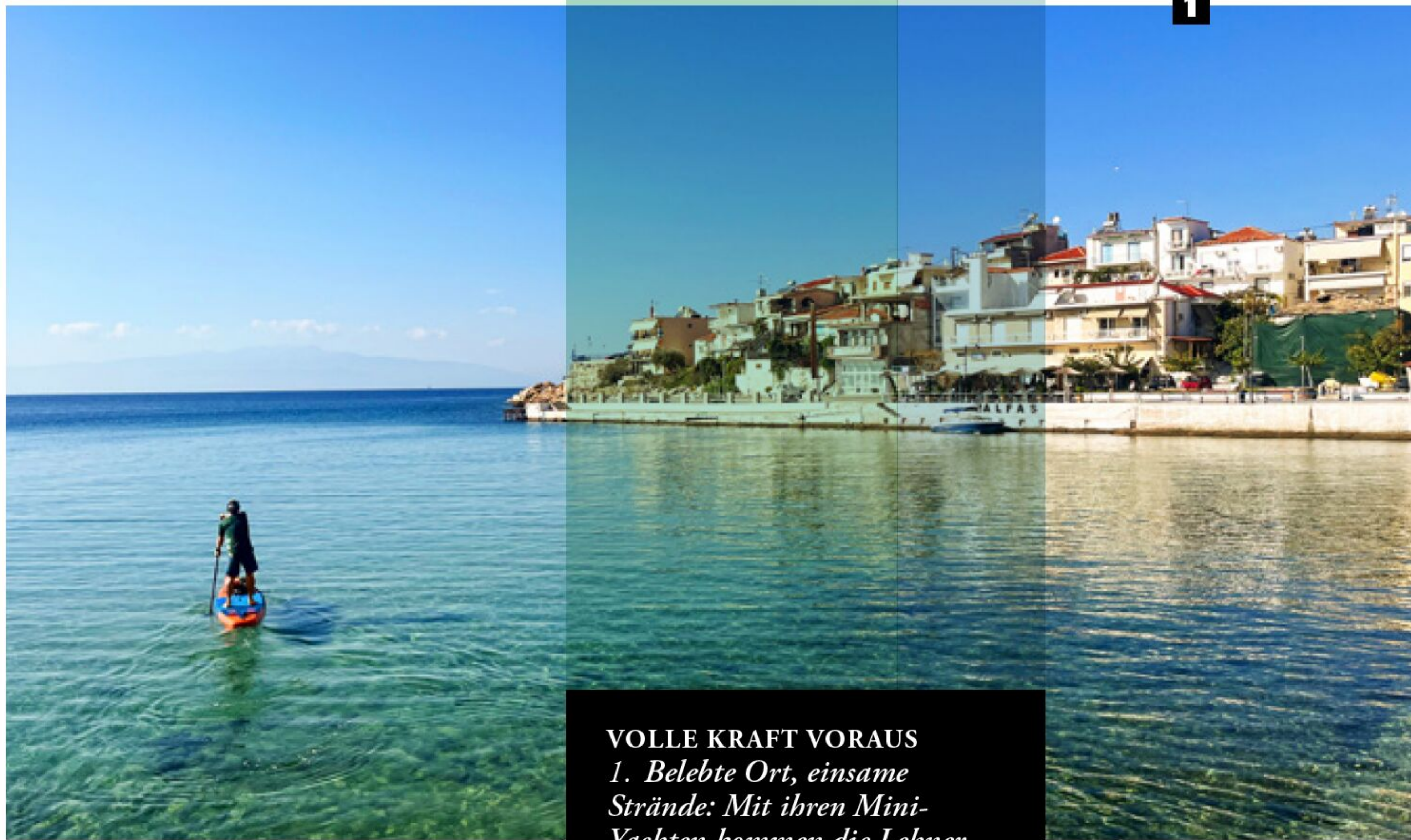
Es passiert uns immer wieder, dass wir uns verkalkulieren. Wie jetzt: Sonne unten, Mond oben, nachtschwarzes Meer – und nun auch noch Fangarme am Bein. Es ist ein Oktopus. Er misst sicher einen Meter im Durchmesser und umschlingt mich mit seinen acht Armen. Dabei drückt er derart zu, dass mir mulmig wird.



BRÜDER AUF TOUR
Dimitri (l.) und Laurin Lehner haben auf SUP-Boards schon unter anderem Menorca und Zakynthos umrundet – nun ist Thassos in der Ägäis dran

PADDLER-PARADIES
120 Kilometer Küste in
einer knappen Woche.
Ist das zu schaffen?
Wenn das Meer daliegt
wie ein See, dann ja.
Und wenn hinter jeder
Felsnase eine Überras-
chung lockt, erst recht





VOLLE KRAFT VORAUSS

1. *Belebte Ort, einsame Strände: Mit ihren Mini-Yachten kommen die Lebner-Brüder überall hin. 2. Wo sie gerade sind, ist allerdings nicht immer ganz klar. Mancher Küstenteil sieht anders aus, als die Karte erwarten lässt*



Ich mag Kraken und weiß viel über sie. Doch nicht alles. Können Kraken beißen? Können sie nicht, doch in diesem Moment bin ich unsicher und zucke zurück.

Sofort lässt der Krake los. Ich leuchte ins Wasser und sehe ihn vor mir auf den Kieselsteinen. Er streckt einen Arm wieder aus, und ich schiebe ihm meine Hand unter Wasser entgegen. Wir berühren uns. Ganz zart. Zeigefinger und Saugnapf. Doch der Krake will mehr, und schon ist mein Arm umwickelt. Wieder zucke ich zurück – und er lässt los. Später lese ich, dass Kraken völlig ungefährlich sind und höllisch schlau. Sie gelten als die Superhirne des Meeres; sie können sogar Gläser mit Schraubverschluss öffnen. Ihre Neugierde wird den Kraken oft zum Verhängnis, und sie landen in der Bratpfanne. Ich lasse ihn davonschwimmen.

Kurz danach finden wir im Schein unserer Stirnlampen einen Strand, an dem wir übernachten. Für ein Feuer ist es zu spät, wir sind müde und schlüpfen in die Schlafsäcke.

Als wir am nächsten Tag ein Felskap umrunden, rufe ich: „Laurin, schau mal!“ Vor uns schwimmt ein Taucher im Meer. Wahrscheinlich ein Freediver, der weit draußen mit der Harpune jagt. Doch was aussieht wie ein Taucher, ist ein Seehund, groß wie ein Mensch. Er schaut uns an, dann taucht er ab. Ich fummle mir die Taucherbrille auf den Kopf und springe rein. Als Schatten sehe ich ihn noch unter mir, aber er taucht tiefer und schneller als ich. Schade. „Das war eine Mönchsrobbe, das seltenste Säugetier Europas“, sage ich zu meinem Bruder, „hättest du gewusst, dass es in der Ägäis Seehunde gibt?“ Seine Antwort: „Hast du ge-

wusst, dass es auf dem Mittelmeer Klugscheißer gibt?“ Wir lachen. Hinter einem weiteren Kap entdecken wir einen Traumstrand zwischen hohen Klippen. Ich juble, bis ich sehe, dass da jemand ist. Ein Pärchen mit einem Aufblas-Kanadier liegt am Strand. Sie schlüpft hastig in ihren Bikini, doch er winkt uns zu. Die zwei sind aus Wien, erzählen sie uns, und paddeln eh gleich zurück zu ihrem Hotel. Sehr gut.

Nun haben wir den Wiener Strand, wie wir ihn jetzt nennen, für uns allein. Das ist wichtig. Erst dann stellt sich das Castaway-Feeling ein, auf das wir so scharf sind. Als die Sonne untergeht, züngeln Flammen aus der Schwemmholz-Pyramide, die ich zusammengesteckt habe. Mit dem Lagerfeuer entfaltet die Nacht am Strand ihre volle Magie. Laurin entkorkt den Rotwein. Oliven, Ölsardinen, frisches Brot. Jetzt ist die Welt in Ordnung. Das Meer rauscht, Falken schreien oben in den Felsen – wir sind allein auf der Welt, so kommt es uns vor.

Heute schlafen wir auf Kieseln, am nächsten Abend auf Marmor – die Felsen sind glatt und noch herrlich warm von der Sonne des Tages. Wieder ein Platz wie aus dem Outdoor-Katalog. Nur eine zugeknötete blaue Plastiktüte zwischen den Steinen stört den Blick. Laurin holt sie her, zögert aber beim Aufknoten. „Ich hoffe, ich kriege keinen Schock und da sind abgeschnittene Füße drin“, sagt er. Ich grinse. „Oder Geldscheine von einem Drogendeal – und wir sind reich“, sage ich. Es sind Schuhe. Vermutlich sind sie Touris vom Tretboot gekullert. Wie langweilig.

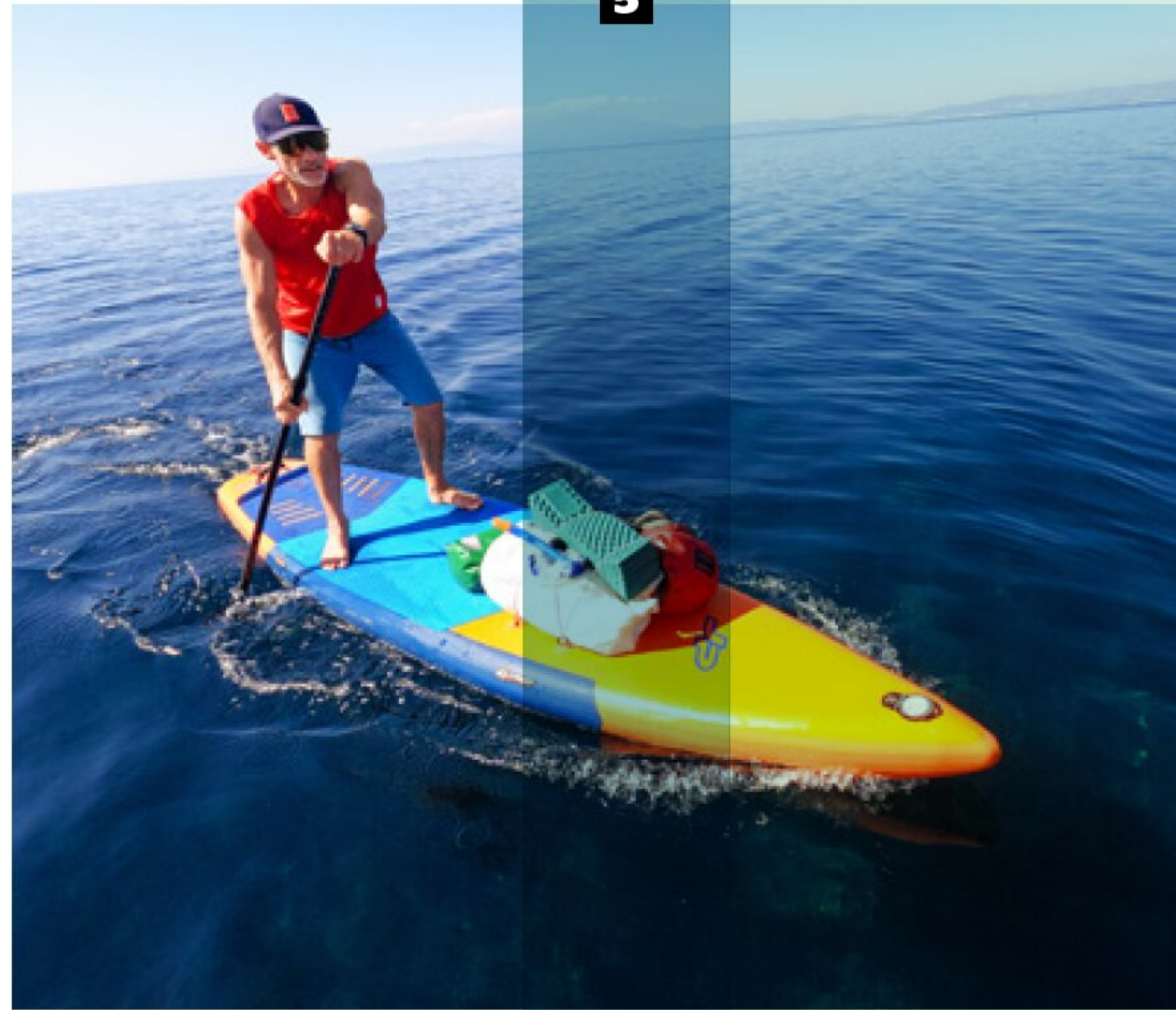
Am nächsten Tag queren wir eine große Bucht. Der Kurs führt uns weit aufs Meer raus. Aus der Ferne sehen wir ein monumentales Gemäuer in den



3



4



5

Klippen und rätseln. Wie sich später herausstellt, ist es das Kloster des Erzengels Michael mit einer der schönsten Kirchen Griechenlands. Mich ärgert, dass wir damit auch die Lagune Giola verpasst haben. Die wollte ich unbedingt für eine Fotosession ansteuern. Ihr türkisblaues Wasser ist legendär, und die Lagune der Selfie-Spot Nr. 1 auf Thassos. Sie liegt unweit des Klosters. Laurin prustet, als ich umkehren will. „Du Insta-Opfer“, sagt er und paddelt weiter.

Hier liegt die Crux bei unserem nautischen Abenteuer: Von Thassos' Kultur kriegen wir auf dem Wasser wenig mit. Natürlich gab's auch hier den ganz normalen Historien-Wahnsinn. Brutus, der Cäsar-Mörder, versteckte sich in den Eichenwäldern von Thassos, im Mittelalter griffen die Vandalen an, Kreuzritter machten Pause auf der Insel, und im 16. Jahrhundert war's dann geschehen um den dichten Wald der Insel, denn die Russen holzten 17.000 Bäume ab, um sich für die Seeschlacht von Çeşme zu rüsten.

Heute ist Thassos beliebt bei Wanderern und Strandtouristen, die sich die antiken Ruinen anschauen. Für uns sind die meist außer Reichweite. Fluch und Segen, denn nach der Ruhe auf dem Meer hauen die Landgänge richtig rein. Lärm, Menschen, Gedränge – doch auch wir wollen manchmal ein kaltes Bier trinken,

Omelette und griechischen Salat in einer Taverne essen. Auf der Halbinsel Aliki tun wir das. Obwohl dort die Hölle los ist. Nach dem Essen flüchten wir zurück zu unseren Boards. Laurin kürzt den Weg ab über eine Ausgrabungsstätte. Hier ragen die Gemäuer eines Herrenhauses aus dem ockergelben Boden – erbaut 650 vor Christus. „Komm wir gehen mitten durch!“, sage ich, streichle über die Mauern und stelle mir vor, wer hier wohl gelebt haben mag. Laurin errät meine Gedanken. „Vermutlich hatte der Dude die gleichen Probleme wie wir heute: Verdammt, das Dach leckt wieder. Liebt mich meine Frau noch? Gibt's bald Krieg?“

Strände kommen und gehen, im Westen der Insel schmelzen die Uferklippen zu sanften Hügeln, auf denen jetzt oft Häuser stehen. Wir umrunden eines der letzten Felsenkaps und sehen ein Motorboot vor uns. Ein Typ lehnt sich weit über den Bug und zerrt an der Ankerkette. Hinter ihm steht eine Blondine im knappen goldenen Bikini. Ich spiele den Retter und frage: „Shall I get the anchor up?“ Der Typ nickt. Die Bikini-Lady auch, und ich ziehe die Taucherbrille auf. Laurin: „Pass auf, ist sicher tief!“ Ich vermute zehn bis zwölf Meter, doch es sind weniger. Der Anker hat sich unter einem Felsen verhakt. Ich befreie ihn. Als ich den Anker überreiche, jubeln beide und sind von den Socken.

Laurin zieht mich rauf: „Ein Held! Er taucht in die Tiefe! Die Bikini-Schönheit hätte dich gerne abgeknutscht und ihren Typen von Bord gestoßen!“ Wir lachen.

Sechs Tage paddeln, sechs Tage unter Sternen schlafen, sechs Tage Strand – wunderbar! Na ja, nicht

immer. Der letzte ruiniert unsere „Traumstrand“-Statistik. Er liegt an einem Sumpf. Das Problem: Moskitos. Eine Armada, die den Himmel verdunkelt. Wir sind gerade dabei, Schwemmholz zu sammeln, als die Sonne verschwindet und die Blutsauger zum Angriff übergehen. Wie ein Platzregen prasseln sie auf uns nieder. Wir lassen das Holz fallen, beginnen das Zelt aufzubauen. Als es endlich steht, ziehen wir von innen den Reißverschluss zu. Mit uns sind 30 Moskitos im Zelt. Wir erschlagen sie mit T-Shirts. Da sitzen wir. Gebückt, klebrig, mit sandigen Füßen und einem langen Abend vor uns. Morgen früh geht der Flieger nach Hause. Ja, auch so kann ein SUP-Abenteuer zu Ende gehen. 🐛

ROBINSON-FEELING

3. Übernachtung in einer einsamen Bucht: Das Lagerfeuer verleiht der Nacht am Strand Magie. 4. Dank Isomatte und Schlafsack ist es auch auf Felsen und Steinen einigermaßen bequem. Dazu ein mit heißem Wasser angerührtes Mahl aus der Tüte – herrlich! 5. Seine PS heißen Paddelstärken: unser Autor unterwegs

ALLES, WAS EIN MANN **NICHT MACHEN** MUSS:



*Im Damensitz reiten Lachsfischen im Jemen Ein Fotobuch erstellen
Ein Date in einem LAP-Coffee-Café Sauerteig ansetzen Mit der Affäre
ein Coldplay-Konzert besuchen Eine „Zu verschenken“-Box an den
Straßenrand stellen Die Zuckertütchen vom Restaurant mitnehmen
Einen Almatrieb Hüpfen Torf stechen Seine feminine und seine
maskuline Seite in Balance bringen Rache nehmen Vor der Arbeit
im Wake-up-Club feiern Eine Haartransplantation Goonen
Ein Baumtagebuch führen Entscheidungen treffen mithilfe des
Körperpendels Eine Saftkur Batiken Ein Brustwarzen-Bleaching
Urlaub in den USA An den Enhanced Games teilnehmen Eine
Vorzeige-Karriere Konservative als „Nazis“ beschimpfen Sex mit der Ex
Handlettering Bratwursttorte Einen Ausflug zum Erdbeerfeld*



ALL ACCESS

Sie wollen **ALLES** sehen?

*Exklusive Inhalte von COVERSTARS und PLAYMATES – nur einen Klick entfernt!
Jetzt freischalten und alle Vorteile von **PLAYBOY ALL ACCESS** genießen.*


ab
3,99€
wöchentlich



Jetzt freischalten:



250.000+ exklusive Fotos und Videos | internationale Coverstars und Playmates |
70 Jahre Playboy-Geschichte | 250+ E-Paper | diskreter Zugriff | jederzeit kündbar

 PayPal  VISA  MasterCard  G Pay  Apple Pay



Alles, was ein Mann ...

HABEN

muss:

*Die Welt gesehen wie der abenteuerlustige
Däne Thor Pedersen | Gute Whiskys und die nötigen
Fachkenntnisse | Eine feine Garderobe mit schicken
Anzügen | Ahnung von Mode und den Modemachern
auf der Pitti Immagine Uomo in Florenz | Eine
gute Uhr – oder am besten mehrere | Coole
Männerpflegeprodukte | Eine wohltätige Ader
| Lesenswerte aktuelle Bücher*

ART

BE

N

SRI LANKA, 2023
Für Thor Pedersen
war der Inselstaat
die vorletzte Station
seiner Reise. Wie viele
Länder es auf der
Welt gibt, ist nicht
klar definiert.
Pedersens Liste um-
fasste 203 Staaten

HABEN | WELT-ERFAHRUNG

DER MANN, DER ÜBERALL WAR

*Als erster Mensch hat der Däne Thor Pedersen
JEDES LAND DER WELT BEREIST,
ohne ein Flugzeug zu benutzen. Ein Gespräch über
ein Abenteuer, das ihn zehn Jahre seines Lebens
kostete – aber ihn viel über sich selbst,
unseren Planeten und uns Menschen lehrte*

interview ALEX NEUMANN-DELBARRE

Die Reise sollte vier Jahre dauern – es wurden zehn daraus. Im Oktober 2013 zog der Däne Thor Pedersen, damals 34 Jahre alt und zuvor jahrelang als Logistikmanager tätig, an der Grenze zu Deutschland los, um als erster Mensch auf einer ununterbrochenen Reise alle Länder der Welt zu besuchen, ohne dabei ein Flugzeug zu benutzen. Seine Regeln: Mindestaufenthalt von 24 Stunden pro Land, keine Heimkehr zwischendrin, selbst Flüge in Krankheitsfällen sollten das Scheitern des Projekts bedeuten. Seine Route: Europa, Nordamerika, Südamerika, dann Afrika, Asien, die Pazifikregion und schließlich zurück nach Dänemark. Unterstützt von einem Sponsor, ausgestattet mit einem Mandat als Sonderbotschafter des Roten Kreuzes, reiste er in Zügen und auf Schiffen, ging zu Fuß, trampelte als Anhalter und kroch schließlich im Juli 2023, in jeder Hinsicht völlig ausgelaugt, auf dem Zahnfleisch über die Ziellinie im heimischen Dänemark. Heute lebt er mit seiner Frau und ihrem gemeinsamen Kind in Kopenhagen und hat im August das Buch „The Impossible Journey – 10 Jahre. 203 Länder. Null Flugzeuge“ veröffentlicht. Der Zoom-Call mit

ihm wird zu einem anderthalbstündigen Gespräch über Abenteuer, ferne Länder, aber auch über Selbstzweifel und das, was er über die Menschen auf unserem Planeten gelernt hat.

Wie viele Länder hatten Sie bereist, bevor Sie losgezogen sind?

Genau 50. In Urlauben, auf Familienbesuchen, für die Arbeit. Ich habe sie alle noch einmal besucht, bin aber sehr schnell durch Länder wie Deutschland oder Schweden gereist, die ich schon gut kannte. Mein Plan war, mich mehr auf die anderen Länder zu konzentrieren. Ich war zum Beispiel sehr neugierig auf Südamerika. Aber als ich dort ankam, war ich schon müde vom Reisen und wollte das Projekt nur noch zu Ende bringen.

Wann war das?

Nach etwa einem Jahr.

Sie erzählen in Ihrem Buch, dass Sie sogar schon früher, da waren Sie gerade mal auf Island, massive Zweifel an Ihrem Vorhaben plagten.

Ja. Ich war voller Enthusiasmus in Dänemark gestartet. Ich dachte, ich wäre dabei, die großartigste Sache der Welt zu machen. Ein Projekt, das jedes Land unseres Planeten einbezieht, das jeder spannend findet, das alle unterstützen werden. Ich würde wie Forrest Gump sein, verfolgt von Menschentrauben und Kamerateams, jedes Schiff würde mich mitnehmen, an jeder Grenze



»IN AFRIKA BEKAM ICH EINEN WERT- VOLLEN TIPP: GEHE IMMER WIE EIN KÖNIG«

würden sie schon mit Flaggen auf mich warten. Ich war sehr naiv.

Wie sah die Realität aus?

Ich hatte natürlich von Beginn an mit Widerständen zu kämpfen. Das Reisen war anstrengend, ich traf auf Menschen, die weit weniger begeistert von meinem Projekt waren als ich. Und ich fragte mich immer öfter: Ist das alles gar nicht so großartig, wie ich es mir eingebildet habe? Im Grunde hatte ich drei Motivationsquellen auf dieser Reise: Erstens, ich wollte einfach der Erste sein, der es geschafft hat. Zweitens war ich ja als eine Art Botschafter für das Rote Kreuz unterwegs, ich tat also auch was für eine gute Sache. Und drittens wollte ich auf meinen Social-Media-Kanälen jedes Land, in das ich kam, in einem positiven Licht zeigen. Weil ich finde, dass die Medien sich oft zu sehr auf das Negative konzentrieren.

Und diese Motivation war früh weg?

In Island fragte ich mich: Wen interessiert es eigentlich, ob ich in allen Ländern der Welt war? Und warum ohne Flugzeug? Was für ein dämliches Ziel! Was das Rote Kreuz betraf, hatte ich bald das Gefühl, dass der Organisation recht egal war, was ich tat. Und was bringt es bitte schön, wenn ich mit meinen gerade

mal 10.000 Social-Media-Followern die Welt in einem positiven Licht darstelle? Auf einmal schien mir klar, dass ich enorm viel Geld, Energie und Lebenszeit für ein Projekt opferte, das dies alles nicht wert sein würde.

Warum machten Sie trotzdem weiter?

Vielleicht wollte ich einfach beweisen, dass ich länger durchhalte als alle anderen. Vielleicht war es auch, dass mir mein Vater als Kind immer eingebläut hat: Wer A sagt, muss auch B sagen. Was wirklich kein guter Ratschlag fürs Leben ist, denn manchmal sollte man auch einfach mit etwas aufhören. Vielleicht hatte ich auch Angst davor, es in Zukunft zu bereuen, wenn ich jetzt aufgebe. Und manchmal motivierten mich auch Menschen, die ich auf der Reise traf. Leute, die sagten, du schaffst das, hier ist eine Tasse Tee, ruh dich aus, morgen ist ein neuer Tag. Wie dem auch sei, ich zog es durch. Aber – Sie haben mein Buch ja gelesen – es kostete mich viel Kraft.

Sie erzählen darin sehr offen von Zweifeln und Rückschlägen. Aber Sie erzählen auch von den vielen spannenden Dingen, die Sie erlebt und gelernt haben. Sie schreiben zum Beispiel, dass Sie nach einiger Zeit auf Reisen lernten, wie man ein Land „liest“.

Was ich damit meine, ist dies: Auf einer Straße in Bogotá zu stehen, fühlt sich komplett anders an, als auf einer Straße in München zu stehen. Aber es ist auf den ersten Blick gar nicht so leicht zu sagen, weshalb genau es sich so unterschiedlich anfühlt. Nach einer Weile lernst du, auf kleine Dinge zu achten, die dir viel über ein Land erzählen: Gibt es Bürgersteige, Fahrradwege, eine organisierte Müllentsorgung? Scheinen die Menschen sich frei und sicher zu fühlen, wie agieren sie miteinander? Und du beginnst, bestimmte Fragen zu stellen: Wie funktioniert

eure Gesundheitsversorgung? Sind Schulen und Universitäten umsonst? Wie viel Korruption gibt es? So bekommst du nach und nach ein klareres Bild von einem Land.

Gab es ein Land in Südamerika, in dem Ihnen das, was Sie lasen, besonders gut gefiel?

Nicaragua fand ich unglaublich schön, die Natur, die Vulkane, die Tierwelt, die fröhlichen Menschen. Mexiko ist auch toll, weil es so vielfältig ist, der Norden und der Süden sind wie zwei verschiedene Länder. Ich fand Südamerika generell sehr interessant. Wissen Sie, ich habe auf meiner Reise viel Zeit auf Schiffen verbracht und festgestellt, dass fast alle Seeleute Südamerika mögen. Irgendwann begriff ich, dass der Grund dafür wahrscheinlich ist: Es ist so lebendig.

Was meinen Sie damit?

Leben und Tod sind nah beieinander. Da ist etwas Gefährliches an Südamerika. Aber da ist überall auch Musik, Menschen spielen Gitarre und tanzen. Und da sind schöne Frauen, die Fremden gegenüber vielleicht auch etwas offener sind als anderswo.

Gerieten Sie selbst in Südamerika in Gefahr? Wurden Sie bestohlen, ausgeraubt?

Nein. Ich bin relativ groß, das hilft schon mal ein wenig. Und ich habe meine Umgebung immer aufmerksam gescannt. Später in Afrika ...

Wohin Sie von Südamerika per Containerschiff reisten ...

... da fiel ich einmal auf einen Betrug herein. Und ein anderes Mal, auf einem Markt in Addis Abeba, Äthiopien, versuchten zwei Taschendiebe, mich zu bestehlen. Aber ich merkte es, schrie, und sie hauten ab.

Das war alles – in zehn Jahren auf Reisen?

Ja. In Afrika gab mir jemand einen wertvollen Tipp: Geh immer

wie ein König. Wenn du immer auftrittst, als gehörtest du selbstverständlich dazu, dann wirkst du auf die Menschen auch so. Und ich tat auch immer mein Möglichstes, um nicht groß aufzufallen. Ich trug zum Beispiel keine Uhr, und wenn irgendwo viel los war, holte ich auch nie mein iPhone heraus, sondern das alte Nokia 1100, das ich auch dabei hatte. Wobei das manchmal auch für Trubel sorgte, weil die Leute mein uraltes Nokia sehen wollten – und mit ihren modernen Handys Fotos davon machten.

Wenn die Seeleute Südamerika lieben – was sagen sie über Zentralafrika?

Afrika ist die Hölle für Seefahrer. Weil sie den schlimmsten Teil Afrikas zu sehen bekommen: die internationalen Häfen. In Afrika gibt es einige der korruptesten Länder der Welt. Und wenn die Seefahrer versuchen, in den Häfen dort Fracht zu laden oder abzuladen, bekommen sie das zu spüren. Jeder will ein bisschen was zusätzlich an ihnen verdienen, alles dauert länger, als es müsste, und nachts brauchen sie extra Security, weil es immer wieder Diebe in die Sicherheitszonen der Häfen schaffen. Hinzu kommt in manchen Regionen noch die Piraterie. Ich kann mich an keinen Seefahrer erinnern, der sagte, Afrika ist wundervoll.

Was sagen Sie über Afrika?

Es ist mein Lieblingskontinent! Ich würde am liebsten dorthin zurückkehren, vor allem nach Zentralafrika!

Wie bitte? Sie bekamen dort Malaria, hatten mehrere Begegnungen mit Soldaten, die Ihnen ihre Waffen vors Gesicht hielten, brauchten vier Monate und Nerven aus Stahl, um Äquatorialguinea betreten zu können ...

Ja, stimmt alles.



DURCH AFRIKA UND ASIEN

Nicht nur die Verkehrsmittel waren in Afrika eine Herausforderung. Auf diesem Lkw im Kongo fuhr Pedersen 2015 zwei Tage lang mit. Weit härter noch waren die Begegnungen mit einigen Grenzbeamten. Vergleichsweise harmlos: die Begegnung mit diesem Python auf einer Schlangenfarm in Bangkok (2019). Beziehungsprobe: Mit seiner Partnerin Le – hier auf dem Mount Kenya 2016 – führte Pedersen über zehn Jahre hinweg eine Fernbeziehung der extremen Art

Sie saßen tagelang auf den überfüllten Ladeflächen vollgepackter Trucks, waren der Willkür und Boshaftigkeit von Grenzbeamten ausgesetzt, Sie erzählen von gnadenloser Hitze, Korruption, dem Gefühl, völlig isoliert zu sein, irgendwann verpasste Ihnen sogar ein Schimpanse eine Schramme im Gesicht ...

Ja, ja, okay, okay, aber die Sache mit Afrika ist die: Es gibt dir das Gefühl, am Leben zu sein. Wenn du zu viel Zeit in Kopenhagen oder München verbringst, vergisst du irgendwann, dass du noch lebst. Afrika ist wunderschön, spannend, die Menschen sind freundlich. Vieles ist unglaublich schwierig, ja, aber du bekommst dort eine neue Perspektive auf die Dinge.

Welche?

Wir füllen unsere Leben mit so viel dummem Quatsch. Habe ich das neueste Smartphone? Bin ich attraktiv? Wen zur Hölle kümmert's? Wir leben wie die Könige. Wir haben mehr Essen, als wir runterkriegen, wir haben Kinder, die gesund und glücklich aufwachsen können. Aber wir vergessen das und nehmen es als selbstverständlich hin. Bei uns war neulich drei Tage lang das Wasser abgestellt. Ich wusste es wirklich zu schätzen, als es endlich wieder lief. Nach ein paar Monaten in Zentralafrika – was glauben Sie, was Sie da wieder alles zu schätzen wissen?

Nach der Zeit in Afrika ging es für Sie weiter nach Asien.



AN VERSCHIEDENEN ENDEN DER WELT

Die Meere des Planeten überquerte Pedersen auf Dutzenden Schiffen. Von Fidschi zu den Marshall-Inseln reiste er 2019 an Bord der „Kota Hakim“ – einem von insgesamt 40 Containerschiffen, auf denen er mitfuhr. Fünf Jahre zuvor war er in Grönland unterwegs. Den Sprung von dort nach Kanada schaffte er per Shrimp-Trawler (bis Island) und Frachter

Ich reiste zunächst durch die Kaukasusregion, Iran, Afghanistan nach Zentralasien, im Grunde also entlang der alten Seidenstraße. Zentralasien war fantastisch, das Essen ist gut, die Landschaften sind weit und offen, es gibt aber auch Hochgebirge, dazu uralte Städte und herrliche islamische Architektur. Die internationale Sprache dort ist aber nicht Englisch, sondern Russisch. Diese Sprachbarriere hat manches etwas schwierig gemacht. Das war später in Südostasien einfacher.

Also in Ländern wie Thailand, Laos, Kambodscha.

Ja, dort kommt noch hinzu, dass die Kultur der Menschen sehr respektvoll ist. Du wirst freundlich und zuvorkommend behandelt, fühlst dich sicher. Das macht das Reisen sehr angenehm. Manch-

mal sehnst du dich im Leben nach mehr Herausforderung, manchmal nach mehr Leichtigkeit. Mein Leben ist gerade sehr angenehm, darum vermisse ich Zentralafrika. Fehlte es mir an Leichtigkeit, würde ich mich vielleicht nach Südostasien sehnen.

Wenn man ständig unterwegs ist, jahrelang immer nur auf der Durchreise: Vermisst man es da nicht irgendwann, auch mal tiefere Beziehungen zu Menschen aufzubauen?

Gut, zum einen hatte ich natürlich meine heutige Frau, die all die Zeit in Dänemark blieb, aber mich immer wieder an verschiedenen Orten besucht hat. Ich hatte also immer jemanden zum Sprechen, zum Ausheulen. Tatsächlich fand ich es aber auch einfach, unterwegs tiefe Beziehungen zu Menschen aufzubauen.

Wirklich?

Mein Eindruck ist: Gerade weil die Menschen, die ich traf, wussten, dass ich bald wieder weg sein würde, vertrauten manche mir Dinge an, die sie sonst niemandem sagten. Manchmal belastet Menschen etwas, und sie möchten einfach mit jemandem darüber reden. Oft hilft allein das Reden ihnen schon. Man muss gar nichts sagen oder einen Rat geben. Ich denke, wenn man sich wirklich öffnet, dann

merken Menschen das, und sie spüren, dass man ehrlich ist, sich auch verwundbar zeigt – und das ist es, was eine tiefere Verbindung herstellt. Das fiel mir schon immer leicht. Und man braucht dafür nicht unbedingt viel Zeit.

Was haben Sie durch Ihre Begegnungen mit Leuten auf der ganzen Welt über uns Menschen ganz allgemein gelernt?

Vieles. Was mir wirklich klar wurde: Die einen färben sich die Haare, die anderen tragen Ohrringe, die einen essen Fisch, die anderen Insekten, aber meine Güte: Letztlich sind wir alle gleich! Uns ist Familie wichtig, das Abendessen, Musik, Unterhaltung, Sport. Wir wollen Sicherheit, Bildung, Anerkennung und natürlich Liebe – Sie glauben gar nicht, wie viel Zeit Männer auf diesem Planeten mit Gedanken darüber verbringen, wie sie einer bestimmten Frau gefallen könnten! Ich denke, das sind die wirklichen Kernthemen im Leben der meisten Menschen. Dann gibt es natürlich noch Politik und Religion, aber für die meisten Menschen sind das nicht wirklich die Kernthemen ihres Alltags, sie sind eher zweitrangig.

Was wurde Ihnen noch klar?

Dass Menschen meist stärker durch ihre Umwelt geprägt sind als durch ihre Nationalität. Städter sind anders als Landbewohner, das ist jedem klar. Aber auch Menschen, die in Gebirgsregionen wohnen, ähneln oft Bewohnern anderer Gebirgsregionen. Wenn du in Österreichs Bergen unterwegs bist und in Nepals Bergen, dann stellst du fest, dass es da eine ähnliche Mentalität gibt. Ich glaube, es prägt einfach, wenn du jahrhundertlang auf beschwerliche Weise Dinge auf und ab schleppst, in einer kargen Umwelt lebst, abgeschottet. Genauso wie es prägt, auf einer Insel zu leben, vor allem auf einer kleinen. Egal, ob ich auf einer Karibikinsel oder einer Pazifikinsel von meiner Reise erzählte, die Menschen verstanden immer: Er segelt um den Globus von Insel zu Insel. Für sie ist die Welt ein Ort, der aus Inseln besteht.

Und was für ein Ort ist die Welt für Sie, Herr Pedersen, nach all Ihren Erfahrungen: ein gemeiner oder ein guter?

Es gibt drei Arten von Menschen, die du triffst. Der ganz ganz großen Mehrheit bist du einfach egal. Dann gibt es diejenigen, die aktiv versuchen, dir zu helfen. Und diejenigen, die aktiv versuchen, dir zu schaden. Das Gute ist: Letztere sind eine winzig kleine Gruppe. Wissen Sie, ich habe mir viele Gedanken darüber gemacht, ob wir Menschen inhärent gut oder böse sind. Mein Schluss ist: Wir sind beides. Und was wir tun, hängt stark ab von den Möglichkeiten, die sich uns ergeben.

Das müssen Sie erklären.

Wenn Menschen nichts haben, sind sie meistens freundlich. Weil sie nichts zu verlieren haben. Gibst du Menschen aber etwas, zum Beispiel eine Uniform oder ein bisschen Macht, wird es interessant: Dann

kannst du sehen, wie bestimmte Charakterzüge in ihnen zum Vorschein kommen, oft siehst du dann erst die wahre Persönlichkeit. Eine Uniform, Macht, Geld, das löst oft etwas aus. Ich habe auf der Reise oft in kleineren Häfen nachgefragt, ob mich jemand auf seinem Boot mitnehmen kann. Und es waren immer nur die kleinen Boote, auf denen ich eine Chance hatte. Die großen Yachten mit Helikopter-Landeplatz? Vergiss es. Wir sind nicht schlecht oder gut, wir können beides. Und wofür wir uns entscheiden, hängt stark von unseren Möglichkeiten ab.

Wo hat es Ihnen in den zehn Jahren am besten gefallen?

Ich mochte São Tomé vor der Küste Westafrikas sehr. Das war das erste Inselparadies, das ich auf meinem Trip sah, jeder Strand fühlte sich an, als wäre ich der erste Mensch dort. Sehr viel Spaß hatte ich in Australien. Ich glaube, Australien verstand mich und mein Vorhaben. Sie fanden toll, was ich tat, interessierten sich für mich. Am meisten mochte ich aber Hongkong. Dort saß ich während der Pandemie zwei Jahre fest. Ich lernte es so gut kennen wie keinen anderen Ort auf meiner Reise. Und es war eine echte Entdeckung.

Wo gefiel es Ihnen am wenigsten?

Im Vatikan.

Welches Land auf der Welt hätte mehr Touristen verdient?

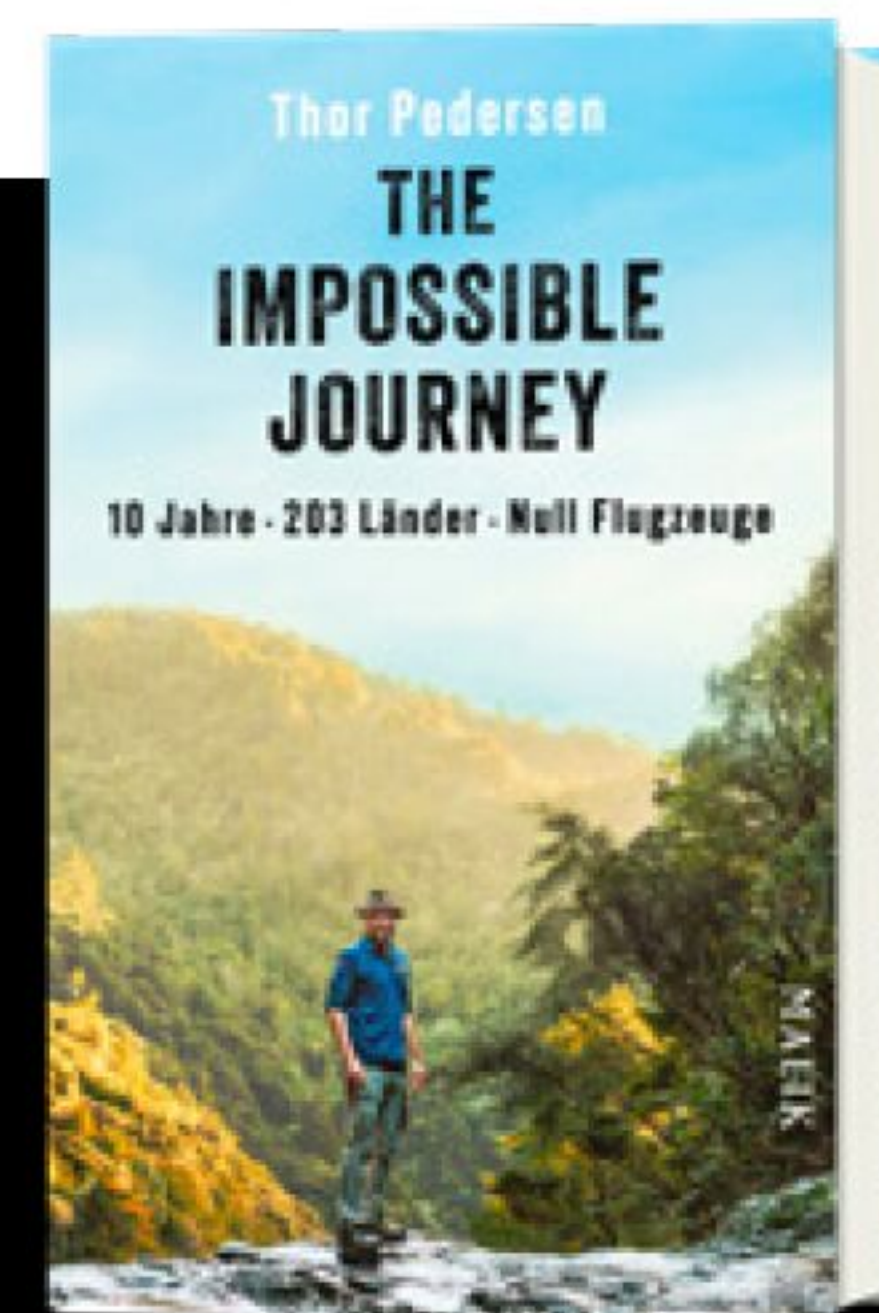
Wie viel Zeit haben wir? (*Lacht*) Eine überraschende Antwort wäre: Somalia. Wenn es dort Frieden gäbe und Geld investiert würde, wäre das ein fantastisches Reiseziel. Kein Land auf dem afrikanischen Festland hat eine längere Küste, und sie ist wirklich schön: Sand, Palmen. Dazu gibt es dort Höhlenmalereien, die mehr als 10.000 Jahre alt sind, und eine uralte, interessante Kultur.

Gab es ein Ereignis, das im Rückblick das Highlight Ihrer Reise war?

Ich glaube meine Rückkehr nach Dänemark. Gegen Ende der Reise war ich komplett kaputt, ich fühlte mich wie ein Roboter, mechanisch, emotionslos. Ich fragte mich ernsthaft, ob ich mich je wieder glücklich fühlen würde, weil ich fürchtete, dass etwas in mir wirklich kaputtgegangen war. Aber als ich zurückkam, erwarteten mich 150 Menschen, jeder beglückwünschte mich, ich hatte das Gefühl, wieder zu Hause zu sein – und wieder ein Lachen im Gesicht.

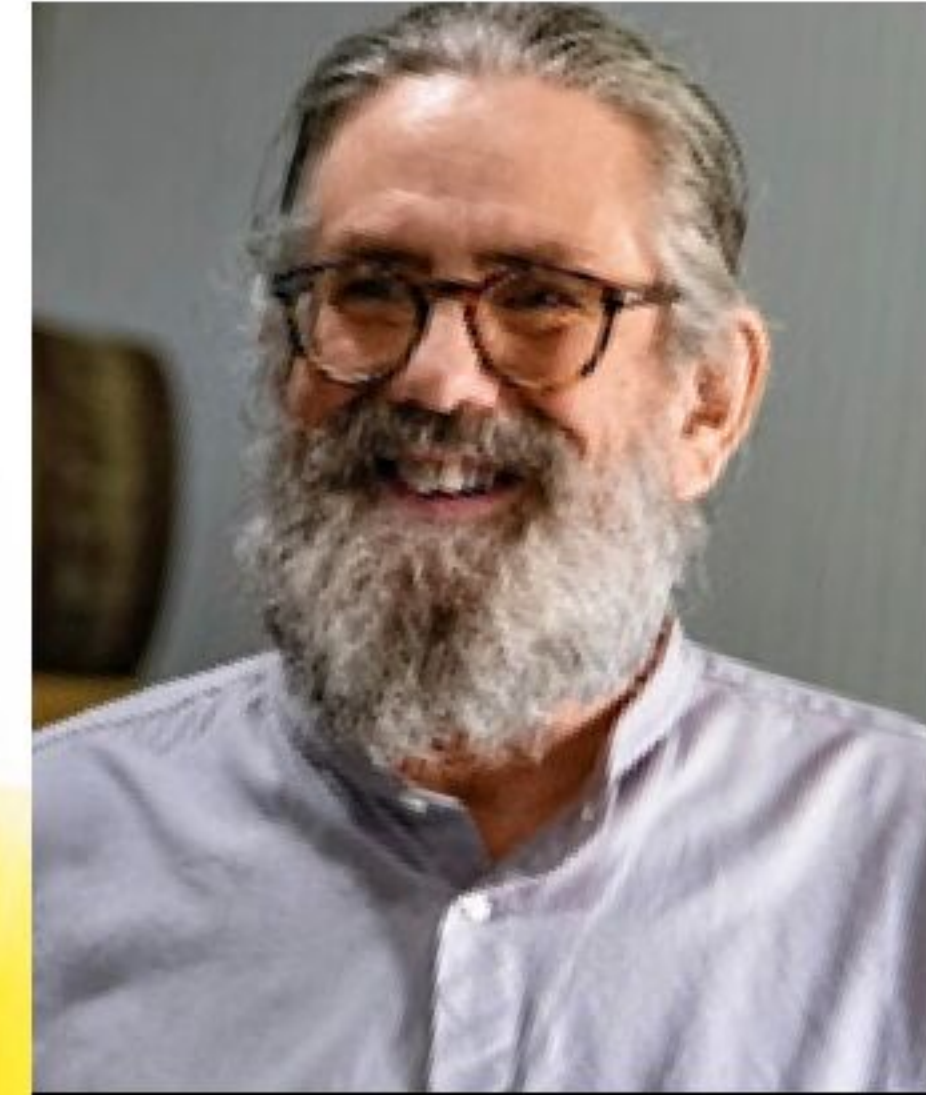
Wie lautet heute Ihre Antwort auf die Frage, die Sie sich schon zu Beginn in Island stellten: War es das alles wert?

In meinem Ted-Talk sage ich: Hätte ich eine Zeitmaschine und könnte damit nur eine einzige Reise unternehmen, würde ich mich selbst davon abhalten, dieses völlig verrückte Projekt jemals anzugehen. Nur: Hätte ich diese Reise nicht unternommen, wäre ich nicht der Mann, der ich heute bin. Der Trip war für mich eine unfassbare Bildungsreise. Ich habe so viel gelernt über Kulturen, Geopolitik, Sprachen, über Fundraising, Medienarbeit, mich selbst. War der Preis, den ich für all diese Erkenntnisse bezahlt habe, zu hoch? Ich würde sagen: Er war es wert. Andernfalls müsste ich fortan mit der Reue leben. Und das wäre sinnlos. 🙄



ZEHN JAHRE IN EINEM BUCH
Thor Pedersens
„The Impossible Journey – 10 Jahre. 203 Länder. Null Flugzeuge“ ist bei Malik erschienen (18 Euro).
Sein englischsprachiger Reiseblog:
onceuponasaga.dk

HABEN | WHISKY



WHISKY-PROFI
Der Schotte Dave Broom, 66, hat zahlreiche Bücher über Whisky und andere Spirituosen geschrieben und wurde dafür vielfach ausgezeichnet. Weltweit führt er durch Tastings und Trainings

„WHISKYS UNTERSCHIEDEN SICH, WIE WIR MENSCHEN UNS UNTERSCHIEDEN“

*Wir stellen die 20 wichtigsten Fragen zur spannendsten aller Spirituosen –
beantwortet von Whisky-Experte DAVE BROOM*

interview PHILIPP NOWOTNY

1

Was ist Whisky?

Im Grunde ist Whisky gekochtes Bier. Er besteht im Wesentlichen aus drei Zutaten: ein Getreide, meist Gerste, dazu Wasser und Hefe. Daraus wird eine sehr rohe Art von Bier hergestellt, die destilliert und dann gelagert wird. Diese Lagerung ist ein sehr wichtiges Element in der Entstehung von Whisky.

2

Was fasziniert so viele Menschen an Whisky?

Ich denke, die scheinbar unendliche Bandbreite an Geschmacksnoten, die in den verschiedenen Brennereien aus den eigentlich recht einfachen Basiszutaten und dem immer ähnlichen Brennprozess hervorgeholt wird. Ich selbst mag auch andere Spirituosen wie Cognac, Gin, Tequila oder Mezcal, aber Whisky hat die größte Vielfalt: feine, delikate Aromen auf der einen Seite, schwere, kraftvolle und rauchige auf der anderen Seite – und alles dazwischen.

3

Woher kommen diese Unterschiede?

Daher, dass verschiedene Gersten benutzt und verschieden behandelt werden – und dass auch mal anderes Getreide verwendet wird. In Deutschland zum Beispiel nutzen Brenner auch Roggen, Dinkel und Weizen, also Getreidearten, die typisch für das Land sind. Sie können auch mit der Hefe experimentieren. Dann ist bedeutend, in welcher Konzentration Sie destillieren. Und während der Reifezeit spielen das Holz der Fässer eine große Rolle – ob es etwa ein bestimmtes Eichenholz ist oder eine andere Holzart – sowie die Dauer der Lagerung.

Sie sagen, Whisky lasse sich nur durch den Geschmack verstehen ...

Das klingt seltsam, da ich ja selbst viel über Whisky schreibe. Sie können in Büchern lernen, wie Whisky hergestellt wird, wo die guten Destillerien sind, was sie ausmacht – aber wirklich entdecken können Sie Whisky nur in

Ihrem Glas. Sie verlieben sich in diese Spirituose nicht durch ein theoretisches Interesse, sondern durch den sehr körperlichen Genuss. Denn dann werden Sie sehen: Sie mögen nicht jeden Whisky. Das ist es, was daran Spaß macht: herauszufinden, welcher Whisky zu Ihnen passt.



ISLE OF RAASAY – THE DRAAM

Erst 2017 eröffnete die Brennerei auf der gleichnamigen Isle of Raasay zwischen dem schottischen Festland und der Isle of Skye. Der Single Malt hat eine schöne Balance zwischen Raucharomen, Frucht und Gewürzen, dazu salzige Noten im Abgang. 0,7 l, ca. 50 Euro, whic.de

5

Es gibt bestimmte Geschmacksnoten, die allgemein beliebter werden, richtig? Rauchiger Whisky zum Beispiel ist ein großer Trend ...

Ein sehr interessantes Phänomen. Rauchiger Whisky wurde immer als ein Extrem angesehen, das nur wenige Menschen mögen. Ich selbst glaube, das Gegenteil ist der Fall. Wir Menschen hatten schon immer eine besondere Beziehung zu Rauch. Er kann Gefahr bedeuten, aber er steht auch für geräuchertes Essen, für das Herdfeuer daheim. Rauchige Whiskys können denjenigen, die sie probieren, auch eine Sicherheit geben, denn diese Geschmacksnote verstehen die meisten sofort.

Sie meinen damit, es ist einfacher, rauchige Aromen zu riechen und zu schmecken?

Genau. Die meisten Whisky-Genießer starten ihre Reise mit solchen starken Noten und lernen erst später, die subtileren Aromen zu schätzen – das ist bei Wein ganz ähnlich.

Welche Geschmacksnoten man im Whisky mag, hängt auch von der Kultur ab, in der man lebt, oder?

Ja, wenn Sie sich anschauen, was etwa die Menschen in China oder Taiwan mögen, dann sind das süßere Whiskys mit vollem Körper, zum Beispiel aus Fässern, die vorher mit Sherry gefüllt waren. Das hängt mit den dortigen Essgewohnheiten zusammen. In China werden zum Essen gerne Spirituosen getrunken. Da passt es einfach besser zu den heißen, scharfen Gerichten und dieser großen Aromenvielfalt, wenn der Whisky etwas süßer ist.

7

8

Was sagen Sie als Schotte – würden Sie Whisky zum Essen trinken?

Bei uns ist das nicht üblich, in ganz Europa nicht. In Südafrika oder Südamerika gibt es zum Beispiel wieder ganz andere Gewohnheiten. Wenn Sie sich dort zum geselligen Trinken treffen, steht oft eine Spirituosenflasche auf dem Tisch, aus der sich alle bedienen. Bei uns in Europa oder in Amerika hält dagegen jeder sein eigenes Glas mit seinem eigenen Shot, das ist ein bisschen mehr einzelgängerisch.

9

Was bedeutet Balance beim Whisky?

Beim Verkosten – nicht nur von Whisky, auch von Wein, Bier oder anderen Spirituosen – gibt es drei Ebenen, die Sie betrachten können: Komplexität, Charakter und Balance. Die Komplexität beschreibt, welche verschiedenen Aromen Sie im Whisky finden. Und Balance bedeutet, einfach gesagt: Wenn süße Aromen drin sind, sollte auch etwas Trockenes drin sein oder andersherum, damit der Whisky nicht eindimensional wird. Amerikanische Rye-Whiskeys zum Beispiel sind sehr scharf und pfeffrig, dazu brauchen Sie also etwas Weiches, Süßes, um das auszugleichen.

10

Und was meinen Sie mit Charakter?

Der Charakter ist die Handschrift der Destillerie – das können zum Beispiel sehr herausstechende Noten von Rauch oder Frucht sein.

Es ist vielleicht unmöglich, das vollumfassend zu erklären. Whiskys unterscheiden sich, wie wir Menschen uns unterscheiden. Keiner ist wie der andere.

Welche Arten von Whisky sollte jeder kennen?

Natürlich Single Malt, das ist Whisky aus einer Destillerie, hergestellt mit gemälzter Gerste. Dann gibt es Grain Whisky, für den meist Weizen oder Mais verwendet wird, der dann meist etwas leichter und süßer ist. Wenn Sie

Malt und Grain Whisky mischen, erhalten Sie einen Blend. Und in den USA gibt es noch den Bourbon, der mindestens aus 51 Prozent Mais hergestellt und in brandneuen Eichenfässern gelagert werden muss – sehr süß und voll, gerne mit etwas Roggen, der Schärfe dazubringt. Das sind die Hauptsorten, und dazwischen gibt es unendlich viele Variationen.

11



12

Stimmt es, dass Indien das größte Whisky-Produktionsland ist?

Ja, allerdings wird die Mehrheit der Whiskys dort aus Melasse, also Zuckersirup, produziert.

13

Was also kein wirklicher Whisky ist?

Das könnte nirgendwo anders auf der Welt als in Indien als Whisky verkauft werden, denn Whisky muss aus Getreide hergestellt sein. Tatsächlich trinken die Menschen in Indien aber auch immer mehr echten Whisky, das Wachstum dort ist enorm, das ist ein sehr spannender Markt.

14

Sie selbst haben über 500 Destillerien besucht und unzählige Whiskys verkostet. Welcher war der beste Whisky?

Das ist unmöglich zu sagen. Es gibt so viele verschiedene Stile. Ich habe in meinem Buch Sterne vergeben, wenn ich fand, dieser Whisky steht jetzt für etwas Besonderes.



PAUL JOHN – BOLD PEATED

In Indien werden zunehmend hochwertige Whiskys hergestellt – dieser Single Malt der Brennerei Paul John ist dafür ein gutes Beispiel: zunächst sehr weich mit Noten von Honig, dann kommt ordentlich Würze dazu. 0,7 l, ca. 42 Euro, beowein.de

15

Als Schotte müssten Sie doch sagen, der beste Whisky kommt aus Schottland, oder nicht?

Nein. Ich kann sagen: Schottland macht den besten Scotch. Deutschland macht den besten deutschen Whisky. Und Japan macht den besten japanischen Whisky. Das Klima, das Getreide und die Produktion sind überall anders. Ich denke, es wäre der falsche Weg, wenn Sie einfach schottischen Whisky kopieren wollten. Sie müssen sich bewusst sein, wo Sie sind. In Deutschland zum Beispiel kommen viele Prinzipien, mit denen Whisky hergestellt wird, aus der jahrhundertalten Erfahrung in der Obstbrennerei. Das schmecken Sie – und so hat jedes Land seinen eigenen Ansatz.



16

Whisky hat in den vergangenen 20 Jahren einen enormen Boom erlebt – ändert sich dadurch auch das Bild des typischen Whisky-Genießers?

Definitiv. Whisky-Fans werden jünger – und auch weiblicher. Immer mehr Frauen mögen Whisky, was großartig ist. Und Whiskys werden nun auf vielfältige Weise getrunken: klassisch im Nosing-Glas, als Highball, als Cocktail ... Und es ist natürlich auch vollkommen in Ordnung, ein wenig Wasser in den Whisky zu geben.

17

Das Wasser öffnet den Geschmack?

Besonders bei sehr starken Whiskys, von denen es gerade in Deutschland einige sehr gute gibt. Wenn Sie daran riechen, dann atmen Sie vor allem den Alkohol ein, nicht die Aromen, die darunter liegen. Wenn Sie da ein bisschen Wasser hinzufügen, befreien Sie gewissermaßen diese Aromen. Ich vergleiche das gerne mit einem Spaziergang: Wenn Sie draußen in der Natur unterwegs sind und es kommt ein kleiner Regenschauer, riechen Sie plötzlich die Luft und die Landschaft, die Blumen und das Gras. Das Gleiche passiert, wenn Sie Wasser zum Whisky geben. Und es macht den Whisky weicher – es ist also weniger schmerzhaft auf der Zunge, ihn zu trinken.

Viele Whisky-Kenner geben das Wasser nicht zum Whisky, sondern haben dafür ein eigenes Glas?

18

Ich selbst habe auch immer neben dem Whisky ein Glas Wasser stehen, aus dem ich ab und zu trinke, auch das befeuchtet und beruhigt die Zunge. Beim Whisky geht es nicht um Schmerz, sondern um Genuss.

Welche Entwicklungen werden wir in den kommenden Jahren beim Whisky sehen?

19

Um ehrlich zu sein: Ich denke, es gibt derzeit zu viel Whisky. Die Industrie müsste sich ein wenig beruhigen. Darüber hinaus glaube ich, dass sich die Diversität bei den Geschmacksnoten fortsetzen wird, wir werden andere Getreide-Variationen und andere Fässer sehen.



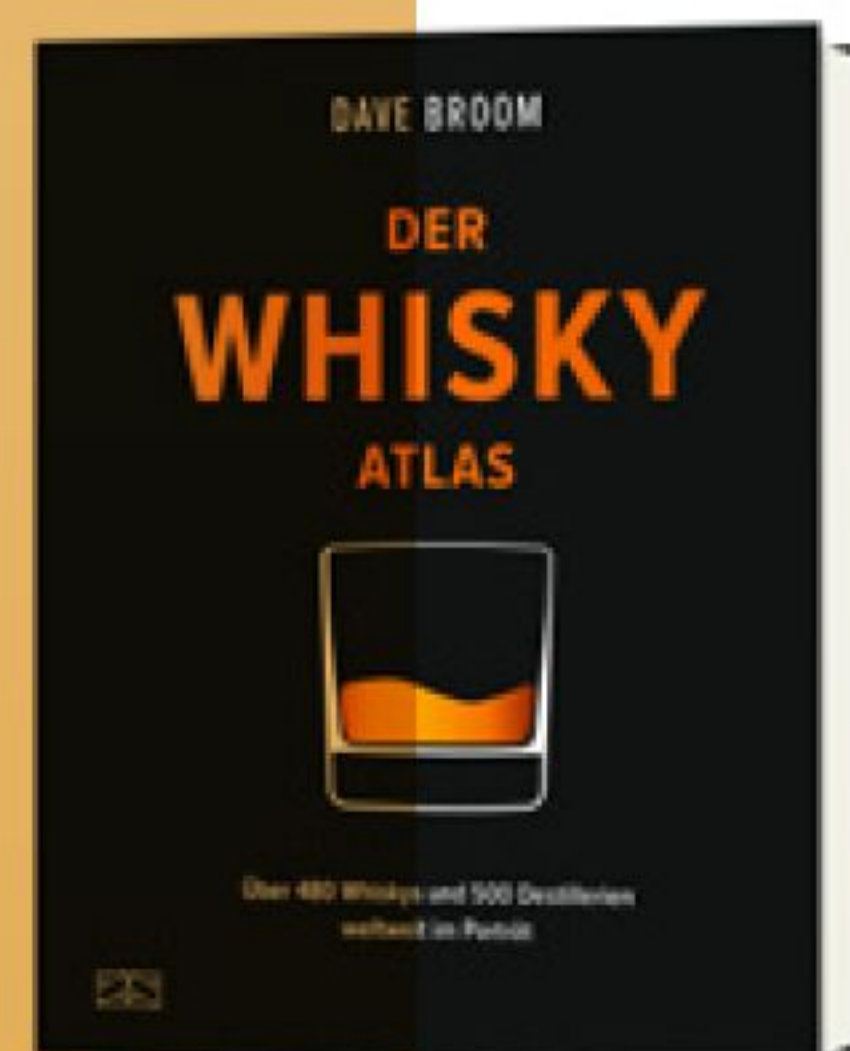
SLYRS CLASSIC

Die Whisky-Macher vom oberbayerischen Schliersee gelten als Vorreiter der vielen spannenden Brennereien, die bei uns in den vergangenen 20 Jahren entstanden. Der Parade-Single-Malt hat viel Frucht und Süße, dazu Ingwer, Karamell und Gewürze. 0,7 l, ca. 57 Euro, slyrs.com

20

Werden noch neue Länder auf die Whisky-Landkarte kommen?

Davon bin ich überzeugt. Erst gerade ist ein sehr interessanter Whisky in Mexiko aufgetaucht, und auch in Skandinavien, Frankreich und Deutschland passiert gerade viel Neues und Spannendes.



WHISKY-FÜHRER

„Der Whisky Atlas“ (ZS Verlag, 49 Euro) gilt schon lange als Standardwerk, nun ist er in neuer, aktualisierter Auflage erschienen. Dave Broom hat dafür mehr als 500 Brennereien weltweit besucht und stellt die besten Flaschen vor

HABEN | MODE

ZURÜCK ZUR ELEGANZ

*Endlich Schluss mit luschtig!
MODERNE ANZÜGE
werden wieder mit Oberhemd,
Krawatte und Einstecktuch
getragen – alles bestens auf-
einander abgestimmt*



82

redaktion
RONALD BECKER
fotos
STEPHAN ZIEHEN

DA CORD SEHR STRAPAZIERFÄHIG IST, WIRD ER MEIST ZU ARBEITSKLEIDUNG VERARBEITET. HIER VERLEIHT DER STOFF EINEM ZWEIREIHER EINE BETONT MASKULINE OPTIK

Anzug aus Baumwollcord mit leichtem Stretchfaser-Anteil von STRELLSON: doppelreihiges Jackett mit Klappentaschen, ca. 330 Euro, Hose mit einer Bundfalte, ca. 150 Euro; Gitterkaro-Hemd aus Baumwollflanell von HACKETT, ca. 140 Euro; gestreifte Seidenkrawatte von BROSKA, ca. 160 Euro; Einstecktuch aus Seide mit handrollierten Kanten von OLYMP, ca. 20 Euro; Armbanduhr „Zeitmeister“ aus Edelstahl von WEMPE GLASHÜTTE I/SA, 3025 Euro; Aktentasche aus Rindsleder mit Laptop-Fach von CARL FRIEDRIK, ca. 745 Euro

TON IN TON STRECKT DIE FIGUR: KÖRPERNAH GESCHNITTENE ANZÜGE MIT HEMD UND KRAWATTE IN GLEICHER FARBE LASSEN UNS GRÖßER UND SCHLANKER WIRKEN

Doppelreihiger Anzug aus reiner Wolle von TIGER OF SWEDEN: Jackett mit einer Brusttasche und zwei aufgesetzten Taschen, ca. 450 Euro, Hose, ca. 200 Euro; Hemd aus Baumwolle mit etwas Kunst- und Stretchfaser, ca. 100 Euro; Seidenkrawatte mit orientalischem Muster, beides ebenfalls von TIGER OF SWEDEN, ca. 100 Euro; Einstecktuch aus japanischer Seide mit Bandana-Print von BROSKA, ca. 110 Euro; Chelsea-Boots aus Rauleder vom Rind von FLORIS VAN BOMMEL, ca. 260 Euro





**GLENCHECK IST
EINE BELIEBTE STOFF-
MUSTERUNG FÜR
BUSINESS-ANZÜGE
AUS WOLLE. SEINE
WURZELN HAT DAS
FEINE KARO IN DEN
SCHOTTISCHEN
HIGHLANDS**

Einreihiger Glencheck-Anzug von BOSS: halb gefüttertes 2-Knopf-Sakko mit Klappentaschen, Hose mit zwei Bundfalten und weit geschnittenem Bein, zusammen ca. 550 Euro; Baumwollhemd mit Kentkragen von OLYMP SIGNATURE, ca. 120 Euro; gestreifte Krawatte aus einem Seiden-Viskose-Mix von STRELLSON, ca. 60 Euro; Aktentasche aus glattem Rindsleder mit modelliertem Mobiltelefon-Fach und abnehmbarem Tragegurt von MONTBLANC, ca. 2500 Euro; Mokassin-Loafer mit Quasten und Ledersohle von DOUCAL'S, ca. 450 Euro

**EIN GRAUER ANZUG
MUSS ÜBERHAUPT
NICHT KONSERVATIV
WIRKEN, WENN
DER SCHNITT STIMMT:
HIER HABEN DAS
SAKKO UND DIE
HOSE EINE MODERN-
LÄSSIGE WEITE**

Anzug aus leicht meliertem Wolle-Kunstfaser-Mix von BUGATTI: 2-Knopf-Sakko mit einer Brust- und zwei Klappentaschen, ca. 250 Euro, bequem geschnittene Bundfaltenhose mit elastischem Einsatz am hinteren Bund, ca. 130 Euro, beides aus einem Wolle-Kunstfaser-Mix; gestreiftes, leicht tailliertes Baumwollhemd mit Kentkragen von ETERNA, ca. 60 Euro; gestreifte Seidenkrawatte von BALDESSARINI, ca. 80 Euro; Einstecktuch aus japanischer Seide mit Big-Dot-Print von BROSKA, ca. 90 Euro; Ledergürtel von MASSIMO DUTTI, ca. 60 Euro





◀

**BEIM KOMBINIEREN
ZEIGT SICH DER
KÖNNER: PERFEKT,
WENN SICH DIE FARB-
TÖNE IN DEN MUSTERN
VON ANZUG, HEMD,
BINDER UND EINSTECK-
TUCH WIEDERHOLEN**

*Glencheck-Anzug aus Schur-
wolle und Kunstfaser von
JOOP!: 2-Knopf-Sakko mit
Paspeltaschen, ca. 400 Euro,
Hose mit einer Bundfalte,
ca. 180 Euro; Hemd aus Baum-
wollpopeline mit Paisley-Print,
ca. 370 Euro, Seidenkrawatte
mit Tupfen auf Mini-Schach-
brettmuster, ca. 160 Euro,
Einstecktuch aus Wolle mit
Bandana-Print, ca. 80 Euro,
alles von BROSKA; Kurier-
tasche aus Rindsleder von
JOOP!, ca. 230 Euro; Arm-
banduhr „Conquest Heritage“
mit braunem Krokoleder-
armband von LONGINES,
3200 Euro; Ledergürtel
von MASSIMO DUTTI,
ca. 60 Euro*

**EIN KLASSISCHER
NADELSTREIFEN-
ANZUG VERKÖRPERT
SERIOSITÄT UND
SELBSTBEWUSSTSEIN.
MIT EINER GUTEN
PASSFORM WIRKT ER
FAST WIE MASS-
GESCHNEIDERT**

▶

*Dreiteiliger Nadelstreifen-
Anzug aus einem Kunst-
faser-Wolle-Mix von KARL
LAGERFELD: 2-Knopf-
Sakko mit Klappentaschen,
ca. 600 Euro, Weste mit schräg
eingesetzten Paspeltaschen,
ca. 200 Euro, und schmal
geschnittene Hose mit seit-
lichen Eingriffstaschen und
geknöpften Gesäßtaschen, ca.
300 Euro; hellblaues Baum-
wollhemd mit Kentkragen,
ca. 120 Euro, gestreifte Seiden-
krawatte, ca. 60 Euro, beides
von OLYMP SIGNATURE;
Einstecktuch aus Seide, geteilt
in vier Quadranten, zwei
verschieden gemustert, zwei
einfarbig, von OLYMP,
ca. 20 Euro; Ledergürtel
von MASSIMO DUTTI,
ca. 80 Euro*





**FISCHGRAT ODER
AUCH FISCHGRÄT
EIGNET SICH ALS
WEBMUSTER BESON-
DERS FÜR TWEED-
ANZÜGE. ES ERINNERT
AN MEHRFACH NEBEN-
EINANDER GELEGTE
FISCHGRÄTEN**

Fischgrat-Anzug aus einer Wolle-Kunstfaser-Leinen-Mischung von LUIS TRENKER: doppelreihiges Jackett mit aufgesetzten Taschen, ca. 630 Euro, Hose, ca. 300 Euro; Baumwollhemd mit Kentkragen von OLYMP SIGNATURE, ca. 120 Euro; Seidenkrawatte in Fischgrat-Optik von TIGER OF SWEDEN, ca. 100 Euro; Einstecktuch aus Wolle mit Paisley-Muster von BROSKA, ca. 80 Euro; Tasche aus Strukturleder und dem Stoff des Anzugs mit abnehmbarem Trageriemen von LUIS TRENKER, ca. 550 Euro; Schnürer mit Lochmuster-Verzierungen von DOUCAL'S, ca. 450 Euro

**DENIM IST EIN STOFF,
DER NORMALERWEISE
NICHT FÜR ANZÜGE
VERWENDET WIRD.
GANZ OHNE NIETEN
UND BESONDERE
STEPPUNGEN PASST
ER ABER AUCH DAFÜR**

Anzug in Jeans-Optik von BALDESSARINI: 1-Knopf-Sakko mit einer Brust- und zwei Paspeltaschen, ca. 400 Euro, Hose, ca. 200 Euro, beides aus Italian Denim; Hemd aus einem Baumwolle-Kunstfaser-Mix mit Kentkragen von OLYMP LEVEL FIVE, ca. 60 Euro; Krawatte aus Wolle-Seide-Mix mit Ton-in-Ton-Tupfen von BROSKA, ca. 160 Euro; Einstecktuch aus Seide von OLYMP, ca. 20 Euro; Rucksack von TIGER OF SWEDEN, ca. 300 Euro; Ledergürtel von MASSIMO DUTTI, ca. 60 Euro; Armbanduhr „G.F.J. Kaliber 135“ mit Platingehäuse und Alligatorlederarmband von ZENITH, 52.900 Euro

MODELS: LUCAS ERNST/KULT, LUKE MAEHL MANN/LE MANAGEMENT, NOAM DUBINCHIK/MODEL MANAGEMENT, MAXIMILIAN SULIANTO/PMA; HAARE & MAKE-UP: JÉRÔME GUIOTON/CLOSE UP AGENCY





THOMAS JÄGER
GESCHÄFTSFÜHRER
DRESSLER
BEKLEIDUNGSWERKE
BRINKMANN
GMBH & CO. KG

„Die Pitti Imagine Uomo ist der perfekte Einstieg in die neue Verkaufssaison und bietet einen sehr guten Austausch zum Handel und der Industrie. Neben der Trendfrüherkennung hat die Pitti auch eine kulturelle Relevanz und inspiriert zusätzlich mit Shows, Vorträgen, Pop-up-Ausstellungen und Innovativ-Konzepten. Eine perfekte Plattform für DRESSLER, um unsere hochwertigen und exklusiven Kollektionen zu zeigen. Mit der Teilnahme an der Pitti Uomo festigen wir unsere Positionierung im Premium- und Luxus-Segment.“



HABEN | STIL

WO DIE MÄNNER- TRENDS HERKOMMEN

Auf der weltweit wichtigsten Messe für Herrenbekleidung – der PITTU IMAGINE UOMO in Florenz – treffen sich auf einem Gelände mit vielen historischen Gebäuden zweimal im Jahr alle, die unseren aktuellen Stil mitbestimmen





FOTOS: ASTRA MARINA CABRAS, CAROLINE KYNAST,
CHILLAXINGROAD (4), ENRICO LABRIOLA, GARÇON JON/DANIEL
JONATHAN PRICE, OLYMP, SCHAMPUS PHOTOGRAPHY



MODE? SCHAU!

Man sieht es an den unfassbar gut gekleideten Gästen: Zutritt hat nur das Fachpublikum – hier ein paar Eindrücke von der Pitti Immagine Uomo für Herbst/Winter 2026. Interessant wäre zu wissen: Wer hat wie lange an seinem Outfit und Auftritt gefeilt?



text RONALD BECKER

Die Pitti Immagine Uomo ist nicht nur die älteste, sondern auch die bedeutendste Männermodemesse für Bekleidung und Accessoires. Seit dem Jahr 1972 findet sie im Januar für die Frühjahr/Sommer- und im Juni für die Herbst/Winter-Kollektionen statt. Typisch Florenz: Ort ist die Fortezza da Basso, eine Festungsanlage aus dem 16. Jahrhundert, die zum Messegelände umgewandelt worden ist.

Männermodemacher aus aller Welt zeigen an mehr als 700 Ständen an vier Tagen, was sie für die nächste Saison entworfen haben. Einkäufer von Modehändlern, stationär wie online, suchen hier aus, was ihren Kunden gefallen könnte. Und auch Moderedakteure und Content Creators schauen sich die neuen Kollektionen an, propagieren ihre Lieblings-Looks später in Magazinen und via Social Media. Wenn alle zusammen genügend Männer von den neuen Entwürfen überzeugt haben, sind wichtige Männermodetrends gesetzt.

Das Zusammentreffen der Fashion-Spezialisten ist jedes Mal ein großes Schaulaufen, viele der Besucher versuchen, sich mit besonderem Styling aus der Masse hervorzuheben. Die meisten zeigen Geschmack, einige Fashion Victims allerdings schießen mit ihren Outfits auch übers Ziel hinaus. Sie nennt man humorvoll „Pitti Peacocks“, auf Deutsch: die Pfauen der Pitti.

MARK BEZNER
GESCHÄFTS-
FÜHRENDER
GESELLSCHAFTER
OLYMP BEZNER KG



„Die Pitti Immagine Uomo in Florenz ist seit Jahrzehnten der Taktgeber der internationalen Herrenmode. Seit einigen Saisons setzen wir mit unserer Marke OLYMP bewusst auf diese einzigartige Plattform für Innovation und Networking. Die Atmosphäre in historischer Kulisse bietet den idealen Rahmen, unsere neuesten Modekollektionen an Hemden, Pullovern, Polos, T-Shirts und Co. einem relevanten, weltweiten Fachpublikum zu präsentieren und inspirierende Gespräche mit bestehenden wie auch potenziellen Handelspartnern zu führen.“

1



text
MICHAEL
BRUNNBAUER

fotos
STUDIO
SCHÖTTGER

produktion
CORINNA
BECKMANN

2



3

1 Für alle Fans von alten Austin-Healey-Fahrzeugen: der 42-mm-Chronograph der „Classics Vintage Rallye Healey“-Serie von FREDERIQUE CONSTANT, 3395 Euro. 2 Anlässlich der neuen Partnerschaft präsentiert TAG HEUER den offiziellen „Formula 1 Chronograph“ in Lime Green, 4950 Euro. 3 Le Mans lässt grüßen: Der hellblau-orangefarbene „Multifort Chronometer“ von MIDO erinnert an die legendären Rennwagen im Gulf-Oil-Design, 1590 Euro. 4 Die Lünette in Form einer Bremsscheibe macht den „T-Race MotoGP Automatic Chronograph“ von TISSOT zum echten Hingucker, 2175 Euro. 5 Mit dem „Black Bay Chrono Carbon 25“ steigt TUDOR in die Welt der Formel-1-Partnerschaften ein, 7350 Euro. 6 Auf 50 Stück limitiert, bringt der „Chrono ABT 24h Limited“ von STOWA die Renngene des Autotuners ABT ans Handgelenk, 3490 Euro. 7 Passend zur Sachsen-Classic-Oldtimer-Rallye, bringt UNION GLASHÜTTE 2025 diese Edition des „Noramis Chronographen“ heraus, 3600 Euro

4



FÜR RASANTE TAGE

6

5

HABEN | UHREN

RUNDE ZEITEN

7

Gehören Sie zu den Menschen, die ihr Leben lieber hinterm Steuer als auf dem Beifahrersitz verbringen? Dann haben wir hier genau die richtigen RENNFAHRER-UHREN für Ihr Handgelenk. Welche Uhrentypen, Farben und Materialien wir sonst noch empfehlen können? Auf den folgenden Seiten finden Sie unsere 25 Top-Favoriten des Jahres 2025

1

2

3

4

6

5

1 So sieht Understatement aus: Bei der „Endeavour Centre Seconds Concept Purple Enamel“ von H. MOSER & CIE. sieht man lediglich ein purpurnes Zifferblatt ohne Logo, ca. 34.400 Euro.
2 Für königliche Stimmung sorgt auch die „Chief Date Royal Purple“ von FAVRE LEUBA, 2775 Euro.
3 Mit der „Iron Walker Berry Collection“ bringt WEMPE fruchtige Farben ans Handgelenk, hier in 40 mm und mit violetterm Zifferblatt, 2855 Euro. 4 Die „Wild One Skeleton 42mm Purple“ von NORQAIN bietet dank Skelettierung einen tiefen Einblick ins Werk, 5550 Euro. 5 Der Strahlenschliff der „Panova Violett“ von MÜHLE-GLASHÜTTE lässt das Zifferblatt zwischen unterschiedlichen Farbtönen changieren, 1300 Euro. 6 Auch unter Wasser ist das dezente lila Zifferblatt der „Aquis Date Taste of Summer“-Taucheruhr von ORIS gut zu erkennen, 2400 Euro

FÜR KÖNIGLICHE STUNDEN

1

1 Die „1858 Geosphere
0 Oxygen Mount Vinson“ von
MONTBLANC ist eine Hommage an den
höchsten Berg der Antarktis und besteht
aus einem Kompositmaterial, 9500 Euro. 2 Die
„Ultra-Chron Carbon“ von LONGINES ist dank
Hochfrequenzwerk und Carbongehäuse sowohl
ultragenau als auch ultraleicht, 5350 Euro.
3 Mit 52 Gramm ist die „Diver Air“ von
ULYSSE NARDIN die leichteste mechanische
Taucheruhr der Welt, 37.770 Euro. 4 Die „RM
032 Automatic Flyback Chronograph Ultimate
Edition“ von RICHARD MILLE ist die perfekte
Stoppuhr für den tauchenden Milliardär von
Welt, ca. 267.500 Euro. 5 Mit der „EFK-
100XPB“ präsentiert CASIO seine erste
Uhr mit mechanischem Werk im
Carbongehäuse, 449 Euro

2

3

4

FÜR LEICHTE MOMENTE

5

1 Dank gelbgold-
farbenem PVD-Edelstahl-
armband wirkt die neue „Captain
Cook Over-Pole“ von RADO elegant,
ohne dick aufzutragen, 3100 Euro.
2 Zum 150. Jubiläum bringt AUDEMARS
PIGUET seine berühmte „Royal Oak
Perpetual Calendar“ in einer Sandgold-
Version heraus, 164.300 Euro. 3 Anlässlich
ihres 50. Geburtstags spendiert sich
die Marke MAURICE LACROIX eine
komplett neue Kollektion namens
„AiconIC“ mit matter Keramik-
lunette und Carbonziffer-
blatt, 3450 Euro

1



FÜR FESTLICHE ANLÄSSE

2



3



5

6

4

7

4 Mit der „G.F.J.“, benannt nach den Initialen von ZENITH-Gründer Georges Favre-Jacot, zelebriert die Marke ihr 160. Jubiläum mit einer exklusiven Uhr im Platingehäuse, 52.900 Euro. 5 Genau vor 20 Jahren brachte HUBLOT seine ikonische „Big Bang“ heraus, dazu passend gibt es die „Big Bang 20th Anniversary King Gold Ceramic“, 39.900 Euro. 6 Mit der Rotgoldzifferblatt-Variante der „Richard Lange Springende Sekunde“ von A. LANGE & SÖHNE ist man für jedes Gala-Dinner perfekt ausgestattet, ca. 110.000 Euro. 7 Lässigen Vintage-Charme versprüht die auf 73 Stück limitierte „Riviera 10828“ von BAUME & MERCIER mit ihrem goldenen Zifferblatt, 8200 Euro

COOLER TYP

Kälte hilft nicht nur dabei, nach dem Sport zu regenerieren – sie wirkt auch in der Gesichts- und Körperpflege: COOLING-PRODUKTE straffen, reduzieren Schwellungen und erfrischen unsere Zellen

redaktion MABEL NEUMANN

KÄLTEPFLEGE
FÜRS
GESICHT

Frischekick mit Sofort-Effekt

Gerade morgens, wenn die Haut müde wirkt, entfaltet Kälte ihre stärkste Wirkung. Geräte mit Cooling-Funktion helfen, die geschwollene Augenpartie zu beruhigen, Poren zu schließen und müde Gesichtszüge wieder in Form zu bringen. Masken mit Kühleffekt spenden intensive Feuchtigkeit und glätten, während leichte Cremes mit Kryo-Wirkung sich für die tägliche Pflege eignen und die Haut straffen. Wenige Minuten Kälte reichen, um die Haut sichtbar zu beleben – unkompliziert und effektiv.

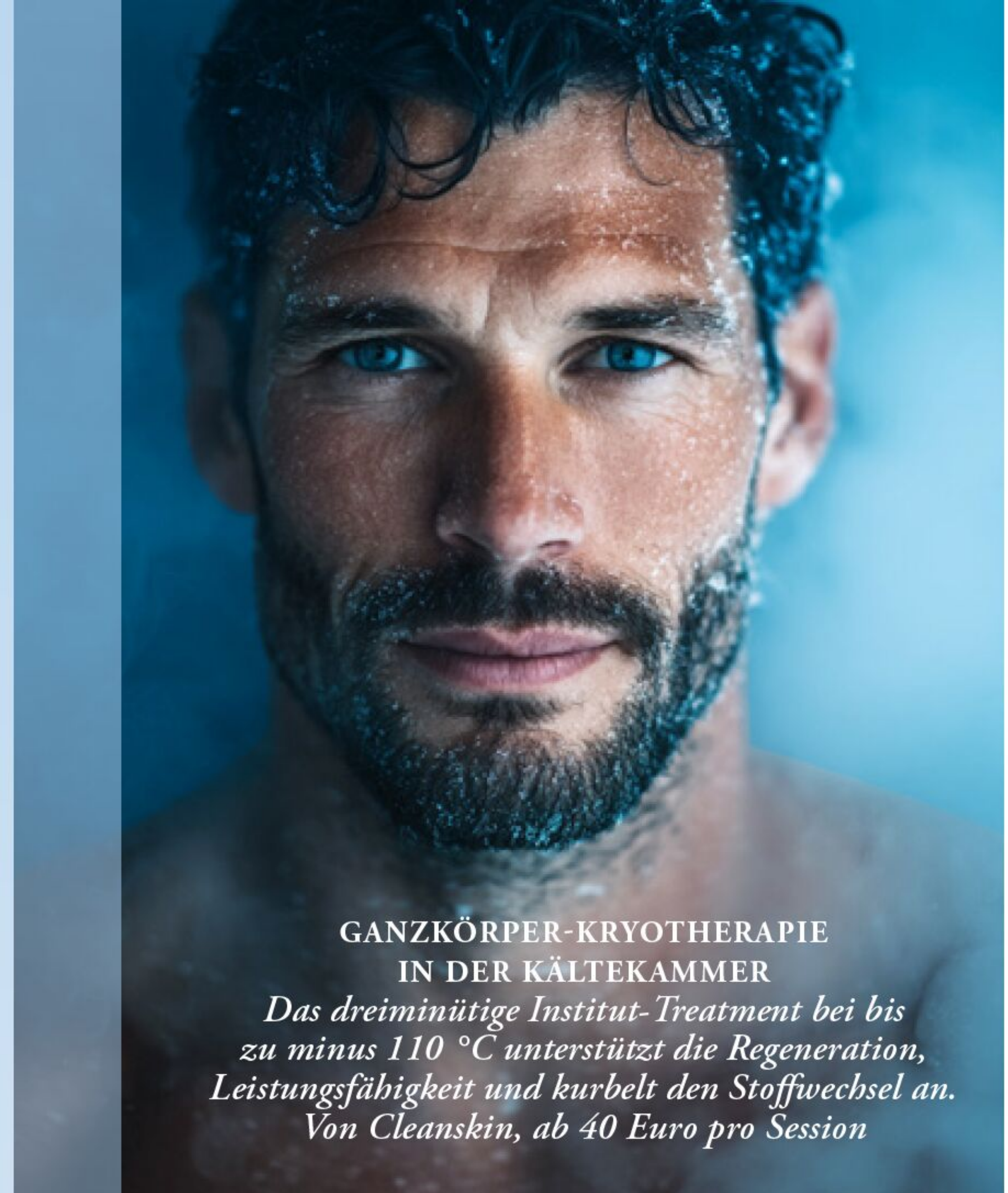


KÄLTE-THERAPIE TO GO
Das Gerät „TheraFace Depuffing Wand Indigo“ von Therabody (149 Euro) wirkt mit Temperatur auf Schwellungen und die Durchblutung



2-STEP-GESICHTSMASKE MIT KÜHLENDEM EFFEKT
„Cryo Rubber Moisture Mask“ von Dr. Jart+ (4 g plus 40 g, ca. 14 Euro) mit Serum-Ampulle und Maske ist inspiriert von den Erkenntnissen der Kryotherapie

TAGESCREME IN GEL-FORM
„Cryo Revitalising Moisturizer“ von 111Skin über niche-beauty.com (50 ml, ca. 175 Euro) imitiert den Effekt der Kryotherapie auf der Haut



GANZKÖRPER-KRYOTHERAPIE IN DER KÄLTEKAMMER
Das dreiminütige Institut-Treatment bei bis zu minus 110 °C unterstützt die Regeneration, Leistungsfähigkeit und kurbelt den Stoffwechsel an. Von Cleanskin, ab 40 Euro pro Session

Straffung und Revitalisierung

Am Körper wirkt Kälte wie ein Turbo-Reset. Nach dem Training entspannt sie Muskeln, fördert die Durchblutung und gibt neue Energie – ideal zur Regeneration. Aber auch als Beauty-Treatment wird die Kältetherapie zunehmend beliebter. Cooling-Gels mit Menthol oder Minze bringen Leichtigkeit in Beine und Rücken, während Kryo-Lotions für ein frisches Hautgefühl sorgen. Ein Besuch in der Kältekammer bei minus 110 °Celsius wirkt besonders intensiv und schnell.

KÄLTEPFLEGE
FÜR DEN
KÖRPER



TONISIERENDE BODYLOTION
„Force Supreme Body Reshaper Cryo-Gel“ von Biotherm Homme (125 ml, ca. 55 Euro) bewirkt einen sofortigen Kühleffekt und definiert die Haut speziell im Bauchbereich



MIT SEREN GEFÜLLTE CRYO BALLS
„Cryo Face & Body Treatment“ von Love it Pure (2 x 150 ml plus Cryo Ball, ca. 158 Euro) aus dem Gefrierfach kombiniert Kältetherapie mit pflanzenbasierten Wirkstoffseren

PLAYBOY BOX

Pflege mit Stil für den modernen Gentleman

Souverän. Gepflegt. Selbstbewusst. Mit der exklusiven PLAYBOY BOX holen Sie sich ausgewählte Kosmetik-Essentials, die Ihrem Auftritt das gewisse Extra verleihen. Inspiriert vom ikonischen PLAYBOY-Lifestyle verbindet sie Pflege, Eleganz und einen Hauch Luxus – alles in einer Box.



Jetzt zugreifen
und die
PLAYBOY BOX
sichern – solange
der Vorrat reicht.



IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK: Premium-Pflegeprodukte für den Gentleman von heute | Stilvolles Design – auch perfekt als Geschenk | Limitierte Edition, nur für kurze Zeit erhältlich

EXKLUSIV: 20 % RABATT Einfach beim Bestellen den Code GENT20 eingeben und anstelle von 49,95 € nur 39,96 € zahlen!

EIN BESSERER MIENSCH SEIN

Heute schon eine GUTE TAT VOLLBRACHT? Falls nicht, hätten wir hier fünf Vorschläge, wie Sie Karma-Punkte sammeln und anderen helfen können: von der Brandbekämpfung bis zur Bastelstunde im Knast

text MAXIMILIAN REICH illustrationen TIM MÖLLER-KAYA



100



FEUER LÖSCHEN

Wenn Ihr Haus in Flammen steht, ist es sehr wahrscheinlich die freiwillige Feuerwehr, die Sie rettet. In ganz Deutschland gibt es nämlich nur 114 Berufsfeuerwehren. Alle anderen Feuerwehrstellen arbeiten ehrenamtlich. Und die können jede helfende Hand brauchen. Das Mindestalter liegt je nach Bundesland zwischen 16 und 18 Jahren. Ansonsten muss man eigentlich bloß das Schwimmbabzeichen Bronze vorweisen und eine ärztliche Eignungsuntersuchung über sich ergehen lassen, bei der die Lunge gecheckt und ein Seh- und Hörtest gemacht werden. Wenn der Arzt das Go gibt, darf man mit der Ausbildung beginnen. Die umfasst etwa 150 theoretische und praktische Unterrichtsstunden, die in Abendkursen oder an den Wochenenden stattfinden. Dabei lernen die Anwärter die Funktionsweise der Geräte, wie man sich in Gefahrensituationen verhält und natürlich die Grundlagen der Brandbekämpfung. Das Ganze ist also recht zeitintensiv. Dafür kostet die Ausbildung aber nichts. Nach bestandener Abschlussprüfung wird man offiziell zum Feuerwehrmann ernannt. Als solcher sind Sie verpflichtet, an mindestens 20 Prozent der Einsätze teilzunehmen, sonst droht der Rauswurf. Grob können Sie mit mindestens 32 Einsätzen pro Jahr rechnen. Geld bekommt man keines. Dafür schmachkende Blicke von Frauen, die Helden in Uniformen toll finden.

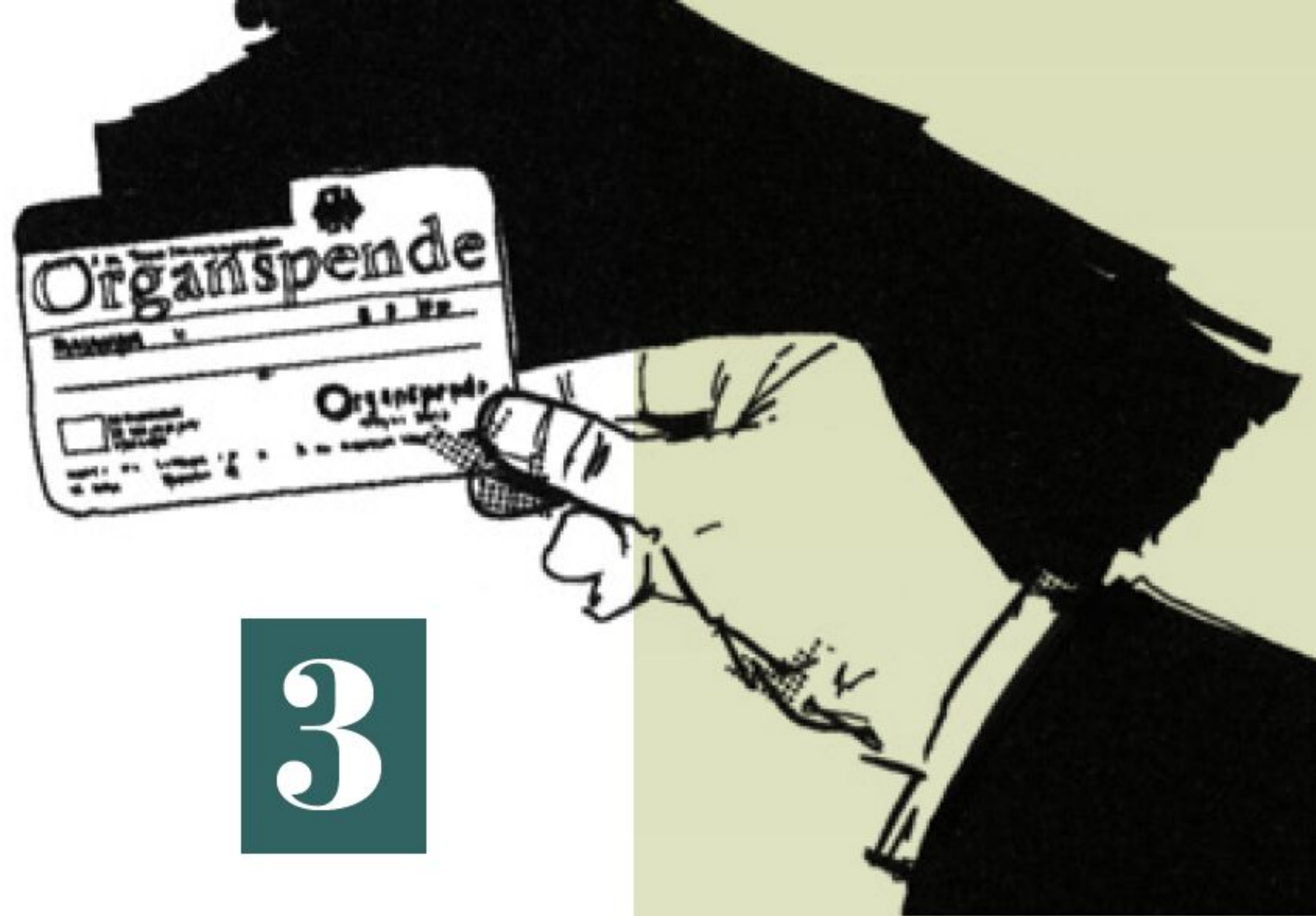
Besonders geeignet für: Menschen, die Abenteuer lieben

FÜR OBDACHLOSE KOCHEN

Karitative Einrichtungen wie beispielsweise Asiyah oder die Aktion Brücke suchen ehrenamtliche Helfer, die einmal in der Woche aus geretteten und gespendeten Lebensmitteln Mahlzeiten für Bedürftige kochen. Keine Sorge, niemand erwartet von Ihnen ein 3-Sterne-Galamenü. Gefragt sind einfache Gerichte wie Ratatouille, Eintöpfe und Suppen, die sich leicht und in großen Mengen zubereiten lassen. Das werden Sie ja wohl hinbekommen. Und Sie stehen auch nicht allein am Herd, sondern zusammen mit anderen Helfern. Die Küche wird bereitgestellt. Dort wird das Essen dann abgeholt und an die Vergabestellen gebracht. Alles, was Sie brauchen, ist ein Nachweis über eine Lebensmittelbelehrung. Die kann man online oder beim Gesundheitsamt machen, sie kostet ungefähr 28 Euro. Manche Hilfsorganisationen übernehmen die Kosten.

Besonders geeignet für: Hobbyköche





3

ORGANE SPENDEN

Ein Leben zu retten kann so einfach sein: Sie müssen sich bloß online auf organspende-info.de als Organspender registrieren oder den Organspendeausweis ausfüllen und ihn sich nach Hause schicken lassen. Kostet nichts und dauert maximal zwei Minuten. Trotzdem haben etwa 60 Prozent der Deutschen keinen Organspendeausweis. Viele haben Sorge, dass man sie vorzeitig für tot erklären könnte, um an ihre Organe heranzukommen. Das ist aber Unsinn. Menschen, bei denen das Herz aufgehört hat zu schlagen oder Koma-patienten, bei denen man die Behandlung einstellt, kommen als Spender gar nicht infrage. Das Organ kann nur benutzt werden, wenn der Hirntod festgestellt wurde – und zwar von zwei Mediziner*innen unabhängig voneinander. Anschließend wird das Herz-Kreislauf-System künstlich aufrechterhalten, damit die Organe weiterhin durchblutet sind und transplantiert werden können. Im Durchschnitt werden einem Organspender 3,3 Organe entnommen. Welche man hergeben möchte und welche drin bleiben sollen, kann man noch zu Lebzeiten auf seinem Spenderausweis festhalten. Eine Altersgrenze gibt es übrigens nicht. Entscheidend ist bloß der Zustand Ihrer Organe. Die gucken sich die Ärzte vor der Entnahme daher noch mal gründlich an. Eine Untersuchung zu Lebzeiten ist nicht nötig. Fest steht: Sie können nach Ihrem Tod nichts mehr mit Ihren Organen anfangen. Die rund 8500 Menschen, die in Deutschland auf der Warteliste für ein Spenderorgan stehen, schon.

Besonders geeignet für: Menschen mit wenig Zeit

4

IM GEFÄNGNIS ARBEITEN

Bei bedürftigen Menschen hat man meist das Bild von Flüchtlingen oder hungernden Kindern im Kopf. Woran man eher selten denkt: Straftäter. Aber auch die brauchen Hilfe, um später wieder in die Gesellschaft integriert werden zu können. Vor allem solche, die keine Familie oder Freunde haben. Die Gefängnisse arbeiten deshalb mit ehrenamtlichen Kräften zusammen. In welcher Form Sie das tun möchten, ist Ihnen überlassen. Sie können eine Freizeitgruppe leiten und mit den Insassen zum Beispiel basteln, kochen oder Fußball spielen – oder die Betreuung eines einzelnen Gefangenen übernehmen. Wie diese Betreuung aussieht, hängt auch von der Haft-situation des Insassen ab. Meistens geht es um regelmä-ßige Besuche, Hilfe bei der Suche nach einer Wohnung für die Zeit nach der Haft, Begleitung bei Ausgängen oder einfach nur Briefwechsel. Wichtig: Sie sind nicht allein. In jedem Gefängnis gibt es mindestens einen Betreuungsbeamten, der den ehrenamtlichen Helfern zur Seite steht. Um sich für die ehrenamtliche Mitarbeit im Gefängnis zu bewerben, reicht ein schriftlicher

formloser Antrag bei der Jus-tizvollzugsanstalt, in der Sie mit-arbeiten möchten. Die einzigen Bedingungen, die Sie für diesen Job erfüllen müssen: Es darf kein Verfahren gegen Sie laufen, Sie dürfen in den letzten fünf Jahren nicht selbst im Knast gesessen haben, und Sie sollten mindestens 21 Jahre alt sein.

Besonders geeignet für:
*alle, die an zweite Chancen
im Leben glauben*



5

EINEN FLÜCHTLING AUFNEHMEN

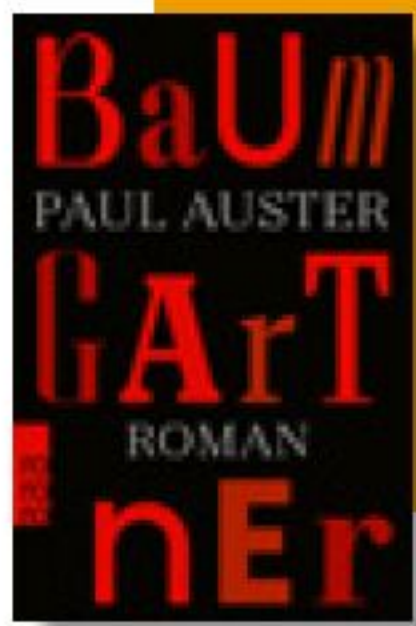
Hand aufs Herz: Wie oft nutzen Sie das Zimmer mit dem Home-Gym in Ihrer Wohnung wirklich? Könnte da nicht vielleicht auch ein Flüchtling schlafen? In Deutschland leben mehr als drei Millionen Flüchtlinge, und viele von ihnen suchen eine Bleibe. Das kann eine leer stehende Wohnung sein oder einfach nur ein Zimmer wie Ihr ungenutztes. Bei einer vorübergehenden Unterbringung bis zu sechs Wochen muss man noch nicht mal den Vermieter fragen, weil das als erlaubnisfreier Besuch zählt. Bei einer längeren Aufnahme sollten Sie dann aber doch mit ihm sprechen. Nicht dass Sie noch Ärger bekommen für Ihre gute Tat. Übrigens: Sofern die Person in Deutschland registriert ist, hat sie eventuell auch Anspruch auf Unterstützung vom Staat und auf einen Zuschuss zur Miete. Sie könnten also sogar ein bisschen was dabei verdienen. Einige Institutionen raten ausdrücklich dazu, das Zimmer nicht kostenlos zur Verfügung zu stellen, damit die Flüchtlinge ihre Unabhängigkeit bewahren. Einfach mal auf der Plattform helfendewaende.de die eigene Wohnung oder eines der Zimmer anbieten und gucken, wer sich darauf meldet.

Besonders geeignet für: Menschen mit viel Platz im Haus

GUTER STOFF

Welche Werke der Gegenwartsliteratur man unbedingt gelesen haben muss? Wir hätten da ein paar Ideen und präsentieren die ZEHN BESTEN ROMANE der letzten fünf Jahre, die in keinem Bücherregal fehlen sollten. Aber lesen Sie selbst ...

01



PAUL AUSTER

Zwei Jahre vor seinem Tod 2024 veröffentlichte Auster diesen stillen, melancholischen Roman. Hauptfigur ist der 70-jährige Professor Sy Baumgartner, der vor zehn Jahren seine Frau Anna verloren hat.

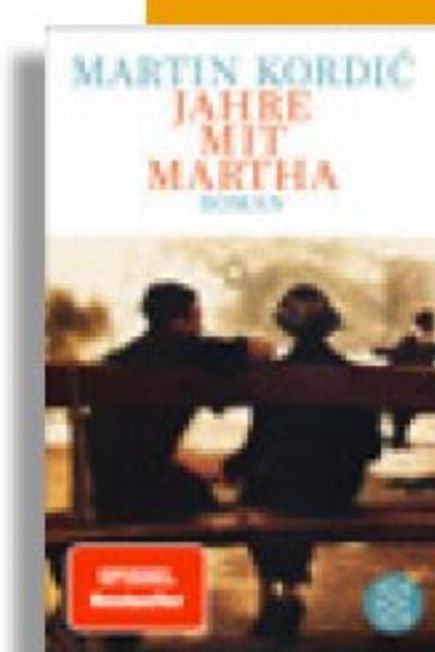
BAUMGARTNER

Anna war Dichterin und Übersetzerin, und Baumgartner sitzt oft in ihrem Arbeitszimmer, das er unverändert gelassen hat. Er vermisst alles von ihr, und doch weiß er, dass er neu anfangen sollte. Aber wie? Baumgartners Gedanken wandern zurück und nach vorne, und obwohl in dieser Geschichte fast nichts passiert, sorgt sie für ein intensives Leseerlebnis. Auster gelingt es, die Schwere und Tiefe des Lebens mit einer erstaunlichen Leichtigkeit einzufangen. Tröstlich.

MARTIN KORDIĆ

JAHRE MIT MARTHA

Mit 15 verliebt sich Željko in Martha. Er ist der Sohn kroatischer Einwanderer aus der Herzegowina, sie ist eine wohlhabende Professorin aus Heidelberg. Željko wünscht sich das, was Martha hat: Bücher, Bildung und Souveränität. Und er ist bereit, alles zu tun, um endlich wahrgenommen zu werden. Also lernt er die Sprache, das Lieben, das Leben. Kordić erzählt leichtfüßig von der ungewöhnlichen Liebesbeziehung, nie kitschig und mit einem sagenhaft trockenen Humor. Ein herzerwärmender Migrations- und Coming-of-Age-Roman über die Liebe und die „Verlorengegangene“, wie es Željko formuliert.



03



02



DA WO SONST DAS GEHIRN IST

Große Wortwitzkunst bietet dieser turbulente Familienroman, der wie ein Vitamincocktail wirkt und einen starken Sound hat. Im Mittelpunkt

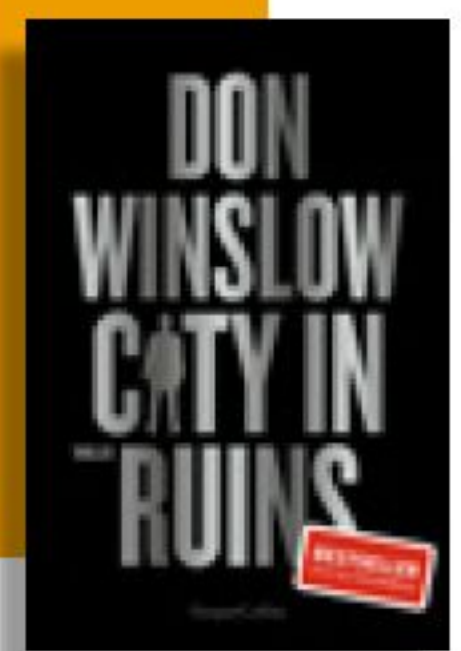
SEBASTIAN STUERTZ

steht die 17-jährige Alina. Sie macht bald Abi und programmiert für ein Schulprojekt eine eigene App, ein Mini-Social-Network. Das wird schon bald manipuliert, außerdem ist Alina genervt von ihrer chaotischen Mutter, mit der sie in eine WG zieht. Stuertz ballert witzige Dialoge raus, inszeniert schräge Szenen, übertreibt aber nicht mit Gags um jeden Preis. Themen sind außer den verhängnisvollen Familiendynamiken auch Deepfake-Pornos, der Patchwork-Wahnsinn, bewusstseins-erweiternde Joints und Hasskommentare im Netz.

DON WINSLOW



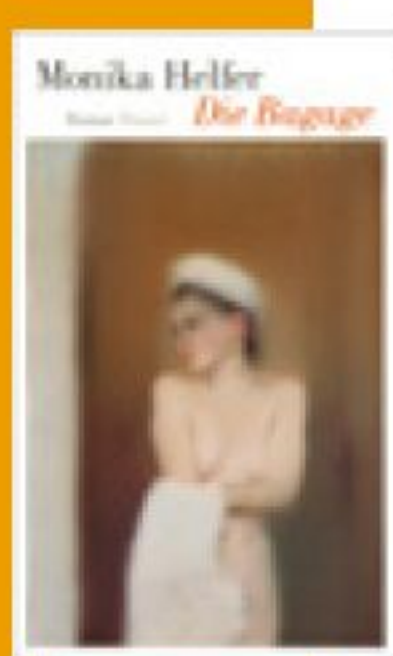
04



In seinem letzten Thriller zieht Winslow noch einmal alle Register seines Könnens. Las Vegas vor rund 25 Jahren: Der ehemalige Mafioso Danny Ryan hat Millionen mit Casinos und Hotels verdient und könnte ein Leben im Luxus genießen. Doch er will mehr, und ihn stört, dass sein härtester Konkurrent ebenfalls mehr will. Also entsteht ein brutaler Krieg um die Macht in Las Vegas. Mit seinem gewohnt trockenen Stil reißt Winslow mit. Er fängt den Zynismus seiner Protagonisten ein, aber auch deren Verzweiflung und Unfähigkeit, menschlich zu bleiben. Eine erschreckend treffende zeitlose Beschreibung der USA und ihrer Abgründe.

CITY IN RUINS

05



MONIKA HELFER

DIE BAGAGE

„Im hintersten Tal war es nicht günstig für eine Frau, schön zu sein.“ In eindringlich-herben Sätzen

erzählt Helfer von ihrer attraktiven Großmutter und blickt schonungslos auf ihre Familie. Die österreichische Schriftstellerin berichtet von archaischen Riten im Vorarlberger Land, unmenschlichen Traditionen im Dorf, brutalen Einschnitten durch den Ersten Weltkrieg. Der autobiografisch angelegte Roman bricht mit üblichen Erzählmustern – ≠Helfer liebt das Skizzenhafte; beim Lesen glaubt man, sie sprechen zu hören. Ein beispielloses Drama um die enge Welt in einem abgelegenen Dorf und der Auftakt zu Helfers gefeierter Trilogie, in der „Vati“ und „Löwenherz“ folgten.

JULI ZEH



07



Brücken bauen zwischen Stadt und Land, Wokeness und Tradition, geht das überhaupt noch? In diesem Roman schon. Er spielt im fiktiven brandenburgischen Bracken, wohin die Berlinerin

Dora flieht. Sie hat keine Lust mehr auf ihren besserwisserischen Freund, der nur noch über Klimakatastrophen und Genderungerechtigkeiten predigt. In der Provinz, ihrer neuen Heimat, begegnet Dora allen Menschen ohne Voreingenommenheit, und sie lässt sich nicht einmal von Dorfnazis abschrecken. Zeh gilt als eine der besten Chronistinnen deutscher Gegenwart, fernab von Political Correctness. Zu Recht, wie dieses unterhaltsame Gesellschaftsportrait beweist.

ÜBER MENSCHEN

09



DENNIS LEHANE

SEKUNDEN DER GNADE

Boston, 1974. Die Stadt kocht – nicht nur wegen der hohen Temperaturen. Künftig sollen schwarze

Kinder mit Bussen in weiße Schulen gebracht werden. Ein Schritt zur Gleichberechtigung, der im weißen Stadtteil Southie als Provokation aufgefasst wird. Dort lebt Mary Pat, eine irischstämmige Frau, die mit Alkohol, Gewalt und Hass auf die Schwarzen aufgewachsen ist. Als ihre Tochter vermisst wird, beginnt sie einen Rachefeldzug gegen jeden, der sich ihr in den Weg stellt. Lehane zeigt, wie fatal sich der von einer Generation zur nächsten weitergegebene Rassismus auswirkt. Hoch spannend und brisant.

06



JOACHIM MEYERHOFF

Sie ist 83 und der Star dieses autobiografischen Romans: Joachim Meyerhoffs Mutter hat zwar eine künstliche Hüfte, aber mehr Energie und Lebensfreude als ihr Sohn.

Im sechsten Band seines „Alle Toten fliegen hoch“-Zyklus erzählt Meyerhoff, wie er in einer Schaffenskrise zu ihr flüchtet. Im Landhaus seiner Mutter nahe der Ostsee lernt der Schauspieler, dass es nie zu früh für Gartenarbeit und nie zu spät für einen Drink ist. Das Zusammenleben regt endlich auch seine Kreativität an: Meyerhoff erkennt, dass seine Mutter eine überzeugende Hauptfigur wäre. Situationskomik, pointierte Dialoge und das Reflektieren über das wirklich gute Leben sind die wichtigsten Zutaten der köstlichen Lektüre.

MAN KANN AUCH IN DIE HÖHE FALLEN

SAMANTHA HARVEY

UMLAUFBAHNEN

Was für ein wunderbarer, schwereloser, reflektierender Roman! Sechs

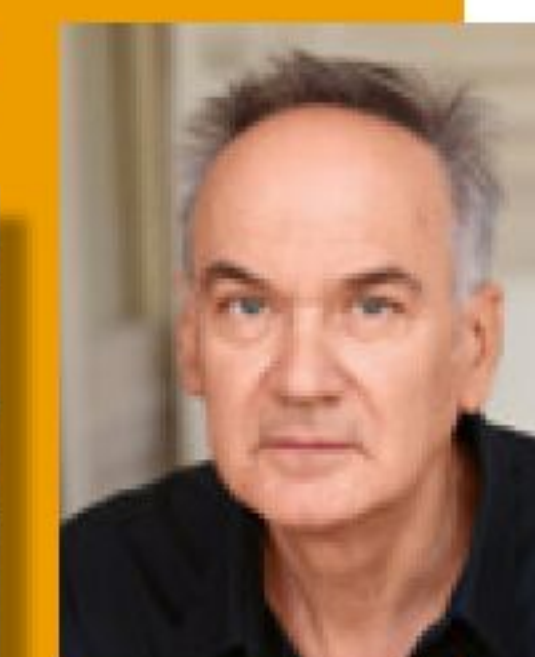
Astronauten schweben in einer Raumstation durchs All. Es sind zwei Frauen und vier Männer aus unterschiedlichen Nationen, die für mehrere Monate auf engstem Raum miteinander arbeiten. Den Planeten Erde umkreisen sie 16-mal jeden Tag. Harvey beobachtet ihre Figuren bei ihrem Alltag, und sie zeigt deren Blicke auf die Erde, auf Vulkane, Wüsten, Meere, auf alle Kontinente, immer wieder aufs Neue, denn das Kreisen und Schweben hat kein Ende. In einer eleganten, teilweise poetischen Sprache erzählt Harvey von der Wechselwirkung zwischen Weltraum, Erde und Menschheit.



08



10



HERVÉ LE TELLIER

Der Flieger von Paris nach New York muss auf einer Militärbasis zwangslanden. Denn vor drei Monaten ist diese Maschine schon einmal angekommen – mit genau denselben

200 Passagieren. Gibt es eine mathematische, physikalische oder philosophische Erklärung dieser Duplizität? FBI, CIA und Wissenschaftler suchen fieberhaft nach dem Grund, und dann stellt sich auch noch heraus, dass ein Schriftsteller an Bord war, der ein Buch mit dem Titel „Die Anomalie“ geschrieben hat. Oder war es sein Doppelgänger? Mit feiner Ironie beobachtet Le Tellier, wie seine Figuren darauf reagieren, dass es sie doppelt gibt. Ein literarisches Experiment.

DIE ANOMALIE

ALLES, WAS EIN MANN **NICHT HABEN** MUSS:



*Waschnüsse Ein Set Minigolfschläger Eine Meinung zu jedem
Thema Ein Hobby-Horse Eine Hautpflege-Routine Eine Toniebox
Ein Himmelbett Einen Etsy-Shop Einen Life-Coach Einen Klodeckelbezug
Einen Handy-Vertrag mit Freiminuten Ein Mantra Einen Handschmeichler
Einen Kosmetikspiegel Einen mehrfarbigen Kugelschreiber
Eine Abnehmspritze Einen Titel im Slap Fighting Ein Nachtlicht im
Schlafzimmer Eine Phobie Ein Hemd, das seine Augen betont Einen Slip
Ein Badewannenkissen Eine Candy Bar Plateau-Schuhe Einen Spitznamen
Hollywood-Zähne Eine Gang Wut im Bauch Ein Parteibuch
Ausreden Einen Fußnagelknipser mit Gravur Einen Geburtsplan
Einen Koks-Dealer Das Hörbuch „Selbstbewusstsein“ Clip-Krawatten
Club-Bettwäsche Eingewachsene Fußnägel*



— *Das Sammlerstück zum Jubiläum* —

Auf über 250 Seiten zeigt der eindrucksvolle Bildband die spannendsten Interviews, legendäre Coverstars, die schönsten Playmates & Centerfolds der letzten 50 Jahre sowie Hintergrundgeschichten zur Entstehung und Entwicklung des Playboy-Magazins in Deutschland.

Jetzt bestellen auf shop.playboy.de



Alles, was ein Mann ...

WISSEN

muss:

*Wie man Wild am besten zubereitet und genießt | Wo die
Grenzen zwischen Mythen und Wahrheiten verlaufen
| Wie man länger jung bleibt | Welche körperlichen
Alterungsprozesse sich beeinflussen und verlangsamen
lassen | Was man beim Feiern einer sexpositiven Party
beachten sollte | Auf welche Weise man sympathischer
wirken kann | Wie man seine Träume wahr
macht – und wie Filmstar Matthias
Schweighöfer dies tut*

WSSS
FIN

„Bei Wild hängt besonders viel von der Zubereitung ab“

Kochbuchautor MARTIN KINTRUP erklärt uns, wie wir Gäste mit Wildgerichten überraschen können – selbst wenn die auf Fasan, Reh und Hirsch erst mal zögerlich reagieren

REZEPTE-SCHREIBER

Martin Kintrup, 48, denkt sich ständig neue Gerichte aus, die er regelmäßig in preisgekrönten Kochbüchern präsentiert

FOTOS: MERLE WEIDMANN (2)



108

H

text PHILIPP NOWOTNY

Herr Kintrup, was unterscheidet das Kochen mit Wild vom Kochen mit anderen Fleischsorten?

Der Unterschied ist gar nicht so groß, wie viele denken. Was man allerdings beachten muss: Wildfleisch ist mit wenigen Ausnahmen magerer, es kann also schnell trocken werden, wenn man es überbrät. Außerdem muss Wildfleisch pariert werden.

Was bedeutet das?

Viele Fleischstücke sind von einer dünnen Silberhaut umgeben, die entfernt werden muss, was nicht ganz so einfach ist, besonders bei

Wild. Würde man diese Silberhaut beim Braten oder Schmoren dranlassen, würde das Fleisch zäh bleiben. Man kann sie zu Hause selbst entfernen, wenn man ein bisschen Übung hat, aber das ist ein Schritt, den man sich auch gut sparen kann. Ich gebe zu, ich mache es mir gerne einfach in der Küche und benutze deshalb oft bereits vom Metzger pariertes, also von Silberhaut und Sehnen befreites Fleisch.

Viele lieben an Wild den intensiven Geschmack – andere mögen diesen gar nicht.

Wild ist herber, der Geschmack geht ein bisschen ins Erdige. Das liegt auch daran, dass sich die Tiere von Kräutern, Rinde und Waldfrüchten ernähren. Ob man das mag oder nicht, ist vor allem Gewöhnungsache, denn wir essen üblicherweise sehr, sehr mildes Fleisch. Aber es gibt auch beim Wildfleisch Unterschiede. Wildschwein zum Beispiel ist für Einsteiger super geeignet. Das ist nur ein bisschen intensiver als normales Schwein. Reh, Fasan und Kaninchen sind ebenfalls relativ mild, andere Sorten wie Hase und Hirsch sind dann schon deutlich intensiver.





Hasen-Stifado

Gericht für **4 PERSONEN**

Zubereitungszeit: **30 MINUTEN (+ 90 MINUTEN GARZEIT)**

ZUTATEN

2	Hasenkeulen (à ca. 350–500 g)	6	Pimentkörner
+	Salz	4	Nelken
600 g	kleine Zwiebeln	1 EL	Tomatenmark
4	Knoblauchzehen	150 ml	trockener Weißwein
4	Zweige Oregano	800 g	stückige Tomaten
3 EL	Olivenöl	1 EL	Rotweinessig
2 TL	Zucker	200 ml	Wildfond
4	Lorbeerblätter	+	Pfeffer aus der Mühle
1	Zimtstange		

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Fleisch trocken tupfen und salzen. Die Zwiebeln schälen. Knoblauch schälen und halbieren. Oregano waschen und trocken tupfen. 3 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten, bis es gut gebräunt ist. Anschließend herausnehmen. Die Zwiebeln mit dem Zucker in den Bräter geben. Rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Knoblauch, Oregano, Lorbeerblätter, Zimtstange, Piment und Nelken hinzufügen und kurz mitbraten. Das Tomatenmark einrühren und leicht anrösten, dann mit dem Wein ablöschen. Stückige Tomaten, Essig und Fond hinzufügen und zum Kochen bringen. Mit Salz würzen. Hasenkeulen samt ausgetretenem Saft hineinlegen und mit geschlossenem Deckel im heißen Ofen anderthalb Stunden garen. Das fertige Stifado aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten das Fleisch herausnehmen, vom Knochen lösen und mit der Sauce auf vier Teller verteilen. Dazu passen in Oreganobutter geschwenkte junge Kartoffeln (Drillinge).



Müssen Sie selbst manchmal erst Überzeugungsarbeit leisten, bevor jemand Wild probiert?

Ja, schon. Und da ist meine Erfahrung, dass viele dann doch überrascht sind, dass es ihnen gut schmeckt und nicht so, wie sie das vielleicht aus der Kindheit in Erinnerung hatten. Da könnte ich mir vorstellen, dass das Fleisch damals nicht gut zubereitet war. Es hängt tatsächlich viel von der guten Zubereitung ab. Wenn Sie zum Beispiel Wild mit Kräutern und Gewürzen wie Rosmarin, Wacholder oder Pfeffer kombinieren, können Sie den Wildgeschmack gut unterstützen und in einer schönen Art präsentieren.

Wildfleisch muss auch korrekt reifen, oder?

Ja, das gilt aber auch zum Beispiel für Rindfleisch. Die Reifung – oder das sogenannte Abhängen – ist ein Punkt, den man als Laie nie so richtig mitbekommt. Fleisch muss eine gewisse Zeit abhängen, denn wenn es zu früh verarbeitet wird, kann es zäh werden oder auch einen unangenehmen Geschmack haben, wenn es zum Beispiel nicht richtig ausgeblutet ist. Früher wurde da manches sicher nicht optimal gemacht, aber heutzutage wissen eigentlich alle Jäger, wie man das Fleisch richtig behandelt.

Woher würden Sie Wildfleisch beziehen?

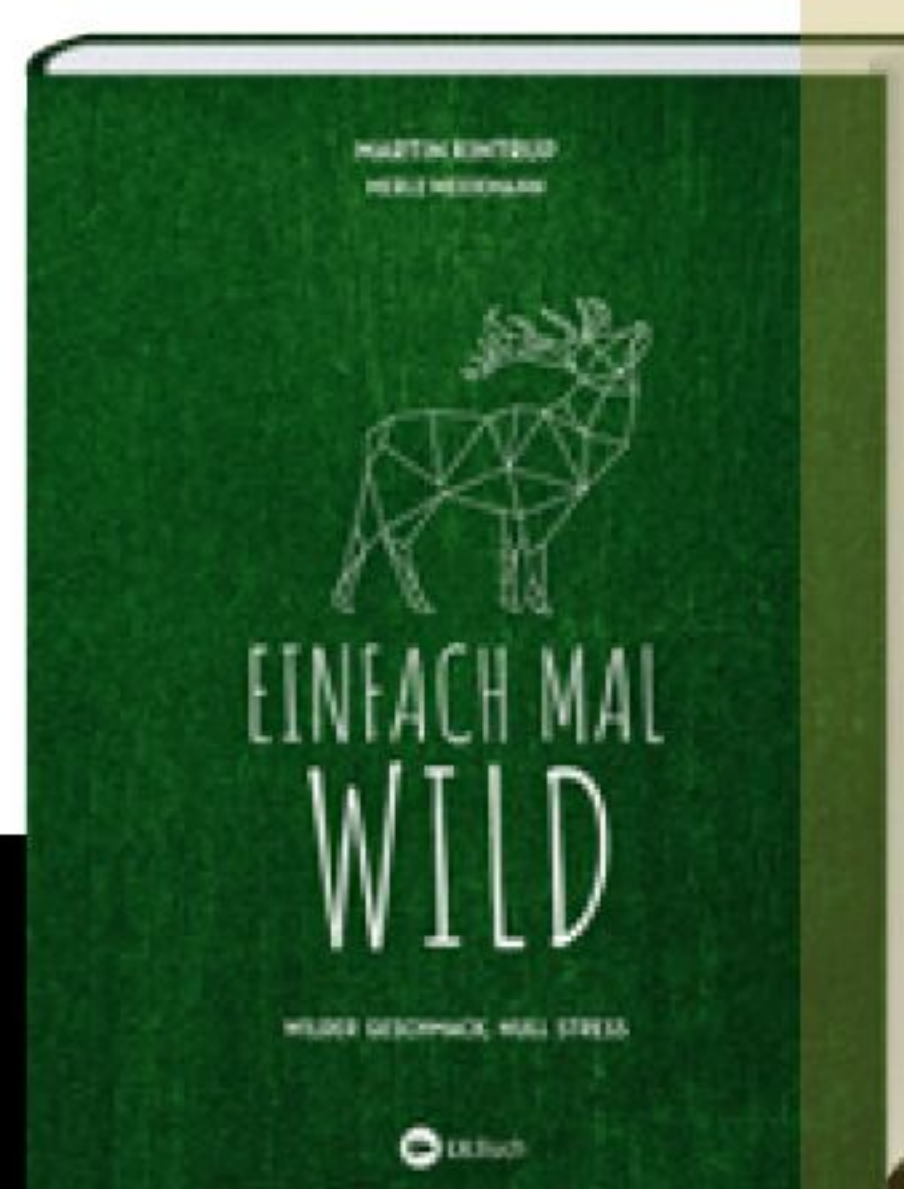
Das ist gar nicht so einfach. Im Supermarkt werden Sie meist nicht fündig. Es gibt manchmal lokale Metzger, die Wildfleisch anbieten, und teilweise Wochenmärkte oder Hofläden von Bauern. Wenn Sie selbst Jäger kennen, ist das natürlich die beste Wahl, und falls Sie keinen kennen, können Sie bei der Kreisjägerschaft nachfragen, ob die einen Kontakt vermittelt.

Mittlerweile gibt es auch zahlreiche Internet-Anbieter, über die man Wildfleisch beziehen kann, richtig?



PRÄZISION AM HERD
Zwei Dinge brauche man für die Wild-Küche, sagt Kintrup: ein scharfes Messer und ein Fleischthermometer

„Das Wichtigste ist der richtige Garpunkt“



WILD PROBIEREN
In Martin Kintrups Kochbuch „Einfach mal Wild“ (Landwirtschaftsverlag, 29 Euro) finden Sie Rezepte für fast jedes bei uns heimische Wildtier. Ausgezeichnet mit Gold beim Deutschen Kochbuchpreis 2024

Die nutze ich selbst gerne, gerade wenn ich kurzfristig bestimmte Teile brauche. Das ist dann mit einem etwas größeren Verpackungsaufwand verbunden, da das Fleisch gekühlt geliefert wird.

Im Internet finden Sie dann sogar ganz exotisches Fleisch wie Krokodil oder Känguru.

Das würde ich aber nicht zum Wild zählen, denn solches Fleisch ist vermutlich aus einer Zucht. Außerdem würde ich mir persönlich nicht Fleisch aus Asien oder Australien schicken lassen, denn wir haben genügend einheimische Alternativen.

Und das Jagen gilt als eine der nachhaltigsten Arten der Fleischversorgung – warum?

Weil die Tiere sich im Wald selbst artgerecht versorgen. Dafür braucht es also keine Futterproduktion oder Stallhaltung, beides verursacht sonst einen großen ökologischen Fußabdruck. Die Tiere geraten nicht unter Stress, etwa durch lange Transporte, wie das in der klassischen Tierhaltung der Fall ist – es sind in der Regel also gesunde Tiere.

Noch einmal zurück in die Küche: Brauche ich eine besondere Ausstattung für Wildfleisch?

Nein, im Grunde reicht das, was Sie auch sonst in der Küche haben. Ein gutes, scharfes Messer – am besten mit flexibler Klinge – erleichtert das Parieren enorm. Und wenn Sie selbst noch richtig tätig werden und das Fleisch zerlegen wollen, gibt es spezielle Entbeinmesser. Unverzichtbar ist für mich das Fleischthermometer, da bei der Zubereitung von Wildfleisch der richtige Garpunkt mit das Wichtigste ist.

Was ist der richtige Garpunkt?

Das variiert stark – von Wildart zu Wildart und sogar von Stück zu Stück. In meinem Buch gebe ich die Kerntemperaturen immer mit an, Sie finden dazu aber auch online verlässliche Tabellen. 📖



NOCH NICHT ALLE GINS IM SCHRANK!?

Jetzt drei Ausgaben PLAYBOY testen und THE DUKE Qualitäts-Gin aus München im Sparpaket sichern!

IHR PLAYBOY-SPARPAKET:

3 Ausgaben PLAYBOY	35,70 €
1 Flasche THE DUKE GIN UVP	30,00 €
Regulärer Preis	~~65,70 €~~
Ihre Ersparnis ggb. UVP/Handel	35,70 €
GESAMTPAKET NUR	<u>30,00 €</u>

THE DUKE Munich Dry Gin hergestellt aus rein biologischen Rohstoffen. Zu den vollmundigen Aromen unbehandelter Wacholderbeeren kommen Koriander, Zitronenschalen, Angelikawurzel, Ingwer, Lavendelblüten, Kubebeinpfeffer und weitere „Drogen“ hinzu, sodass insgesamt 13 ausgesuchte Kräuter & Gewürze diesen Gin ausmachen. Hopfenblüten und Malz runden den Gin ab und sorgen für den typisch bayerischen Einschlag.

Gleich bestellen:

Tel. 03861-5339 701**
shop.playboy.de/theduke



Angebot gültig nur solange der Vorrat reicht. *Enthält 1 Flasche The Duke Gin (0,7 l, 45 % Alkohol) zum Paketpreis von nur 30,00 €. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzl. MwSt. sowie inkl. Versandkosten. Angebot und Lieferung nur an Personen über 18 Jahren. Pflichtinformationen gemäß der Lebensmittel-Informationsverordnung sind abrufbar unter shop.playboy.de/theduke. Sie haben ein gesetzl. Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter shop.playboy.de/agb abrufen. Verantwortlicher und Kontakt: Kouneli Media GmbH, Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München, Amtsgericht München, HRB 251273. **Ortsüblicher Tarif.

10 MYTHEN UND WAHRHEITEN

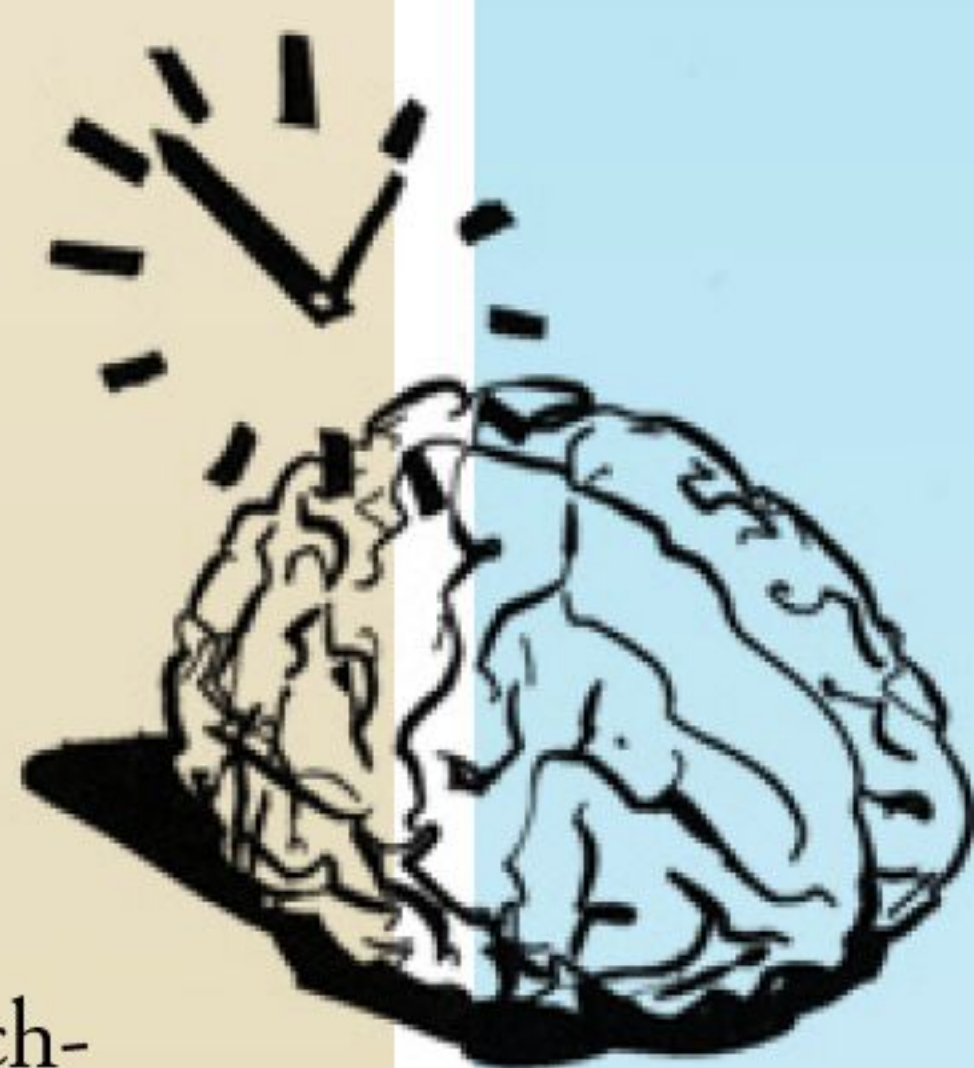
*Viele Dinge glauben wir zu wissen – einfach vom Hörensagen.
Aber gleich wissen Sie besser Bescheid: Wir haben zehn bekannte
VOLKSWEISHEITEN einem Fakten-Check unterzogen*



1

Multitasking spart Zeit

Erledigen wir mehrere anspruchsvolle Aufgaben parallel, kommt es uns so vor, als würden wir gleichzeitig an ihnen arbeiten. Dabei ist unser Gehirn dazu gar nicht in der Lage, es springt stattdessen blitzschnell zwischen ihnen hin und her. Zeit spart das nicht: Beim sogenannten Task-Switching arbeiten wir langsamer, da sich das Hirn immer wieder neu organisiert. Der Neurowissenschaftler Martin Korte hat es mal in einem ARD-Interview erklärt. Das Multitasken dauert dadurch fast doppelt so lang wie die Erledigung der einzelnen Aufgaben nacheinander.



2

Das Gedächtnis ist wie ein Speicher

Tatsächlich ähnelt unser Gedächtnis einer Festplatte – im Unterschied zu Computern kann es Gespeichertes aber nicht beliebig oft in Originalversion abspielen. Stattdessen verändern wir Erinnerungen mit jedem Mal, wenn wir sie im Langzeitgedächtnis abrufen: Statt sie einfach wiederzugeben, rekonstruiert unser Gehirn

sie aktiv und bezieht dabei auch Emotionen der Gegenwart ein. So erinnern wir uns über die Zeit anders. Dieser Mechanismus, bei dem Nervenzellen neu verbunden werden, macht Erinnerungen übrigens manipulierbar: In einer Studie redeten die Psychologen Julia Shaw und Stephen Porter der Hälfte ihrer Probanden ein, früher einmal an einem kriminellen Ereignis beteiligt gewesen zu sein. 70 Prozent von ihnen meinten nach drei Sitzungen, sich daran erinnern zu können.

Kälte macht krank

Dass der Körper schneller krank wird, wenn er friert, klingt plausibel. Ergebnisse verschiedener Studien, darunter eine britischer Forscher, die 2015 die Füße einer Gruppe ihrer Probanden in Eiswasser steckten und die der anderen nicht, legen das Gegenteil nahe: Beide Gruppen wurden etwa gleich oft krank. Das wird man durch Viren und Bakterien. Die allerdings haben im Winter leichteres Spiel: Weil wir uns häufiger drinnen aufhalten, ist die Ansteckungsgefahr höher, gleichzeitig sind unsere Schleimhäute durch die trockene Heizungsluft anfälliger.



3

4

Haare und Fingernägel wachsen nach dem Tod weiter

Lange wunderte man sich über die langen Fingernägel an Mumien. Waren die nach dem Ableben etwa weitergewachsen? Nein, denn: Fingernägel und auch Haare wachsen durch Zellteilung. Dieser Prozess erfordert ein funktionierendes Transportsystem aus Nährstoffen durch den Blutkreislauf, welcher mit dem Stillstand des Herzes zum Erliegen kommt. Infolge des Todes fällt das Fleisch in sich zusammen, und die Haut schrumpft durch Wasserverlust. Das lässt Haare und Fingernägel an Leichnamen oft länger aussehen.



Wikinger trugen Hörner

Das ikonische Bild des wilden Nordmanns mit Hörnerhelm hält sich hartnäckig – doch aus Sicht von Archäologen ist es reine Fantasie. Aus der Zeit zwischen dem 8. und 11.

5

Jahrhundert wurde kein einziger Wikingerhelm mit Hörnern gefunden. Der Ursprung des Mythos liegt in romantischen Darstellungen des 19. Jahrhunderts wie Wagners „Ring des Nibelungen“. Der Historiker und Wikinger-Experte Neil Price („Children of Ash and Elm“, Oxford University Press) bestätigt: Wikinger trugen funktionale Metallhelme, oft mit Nasenschutz – aber niemals Hörner. Die kamen allenfalls in rituellen Kontexten der Bronzezeit vor.

6

Alkohol tötet Gehirnzellen

Gehen wir davon aus, dass Sie aus Genuss hin und wieder zum Weinglas greifen, zu gelegentlichen Anlässen tiefer ins Glas schauen und Ihnen auch ein Bier zum Fußballgucken gut schmeckt: Sie werden Ihren Gehirnzellen lediglich das Leben erschweren, weil Sie mit den Drinks kurzzeitig die Kommunikation zwischen ihnen stören. Unumkehrbar wird's nur, wenn Sie langfristig exzessiv trinken: Das kann zu Leberschäden und Vitamin-B-Mangel führen, was Nervenzellen absterben lässt.

7

Wer sich rasiert, wird haariger

Ein Klassiker der Volksweisheiten – und komplett falsch. Rasieren kappt nur den sichtbaren Teil des Haares, nicht aber die Wurzel. Da die Schnittkante stumpf ist, wirkt das nachwachsende Haar lediglich dichter und dunkler. Studien belegen: Weder Rasieren noch Epilieren verändert die Wachstumsrate oder die Haarstruktur. Verantwortlich für beides sind ausschließlich Hormone und Gene. Kurz gesagt: Die Rasur täuscht nur mehr Fülle vor – ein optischer Trick, kein biologischer Effekt.



16°

Rotwein schmeckt bei Zimmertemperatur am besten

Was früher galt, gilt heute nur bedingt. „Zimmertemperatur“ meinte einst kühle Schlossräume mit etwa 16 bis 18 Grad Celsius – nicht 22 Grad in modernen Wohnungen. Bei zu hoher Temperatur verliert Rotwein Frische und Balance, Alkohol und Tannine dominieren. Sommeliers empfehlen: leichte Rotweine wie Pinot Noir oder Beaujolais bei 14 bis 16 Grad, kräftige wie Cabernet Sauvignon bei 16 bis 18 Grad servieren. Studien des Institute of Vine and Wine in Bordeaux zeigen, dass Temperatur die Aromawahrnehmung signifikant beeinflusst. Fazit: Etwas kühler ist besser.

8

Je länger der Penis, desto besser der Sex

Wissenschaftlich ist dieser Irrtum längst widerlegt: Studien – unter anderem der University of California – zeigten, dass sexuelle Zufriedenheit weit stärker von emotionaler Intimität, Kommunikation und Technik abhängt als von Zentimetern. Die Mehrheit der Frauen bevorzugt laut Umfragen eine durchschnittliche Länge zwischen 13 und 15 Zentimetern und findet eher den Penis-Umfang entscheidend. Tatsächlich entscheidend für guten Sex ist aber das Gehirn: Erregungsgrad, Selbstvertrauen und Erfahrung – unabhängig von der körperlichen Ausstattung.

9

Diamanten sind extrem rar

Ihr Ruf als seltene Kostbarkeit beruht mehr auf Marketing als auf geologischen Fakten. Diamanten kommen in der Erdkruste relativ häufig vor, wie Studien der Geological Society of America belegen. Der Mythos ihrer extremen Seltenheit wurde im 20. Jahrhundert von Diamantenhändlern geschickt kultiviert, um Preise zu kontrollieren. Durch künstliche Verknappung und emotionale Kampagnen („Ein Diamant ist für die Ewigkeit“) wurde aus einem Mineral ein Symbol ewiger Liebe. Heute zeigen Labordiamanten, dass der Wert weniger in der Seltenheit als im Mythos selbst liegt – brillant verkauft, clever vermarktet.

10



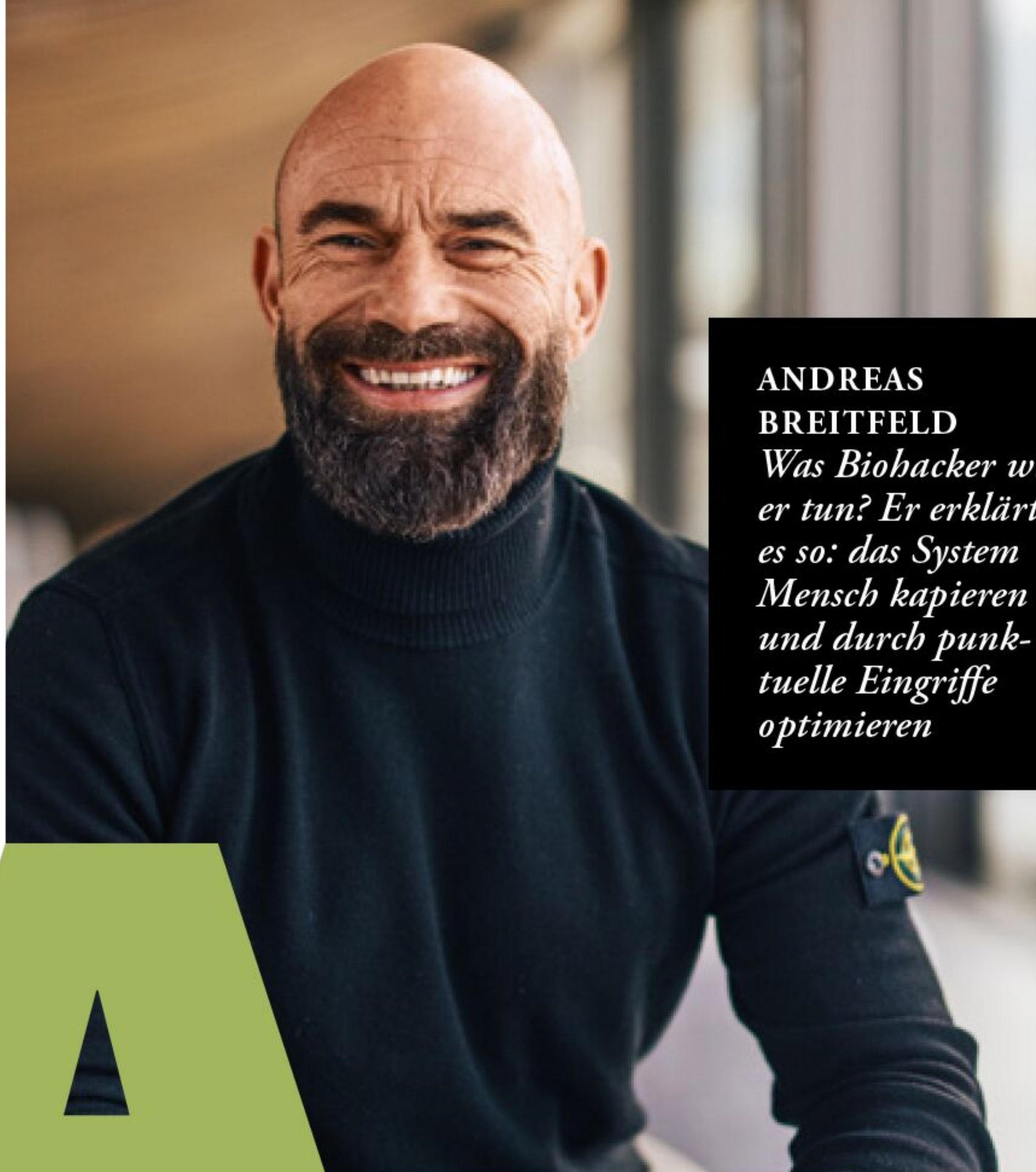
WISSEN | FITNESS-KNIGGE

*Marc Zuckerberg,
Jeff Bezos und
ihre Milliardärsfreunde
träumen vom ewigen
Leben. Wahrscheinlich ist
es unmöglich. Aber
gesund alt werden und
später sterben – das
ist machbar. Der deutsche
Biohacker ANDREAS
BREITFELD
verrät, wie*

text
MICHAEL
KNEISSLER



WIE MAN LÄNGER JUNG BLEIBT



ANDREAS BREITZFELD
Was Biohacker wie er tun? Er erklärt es so: das System Mensch kapieren und durch punktuelle Eingriffe optimieren

A

Andreas Breitzfeld ist der Typ Mann, der schon frühmorgens bei Wind und Wetter barfuß durch den Park joggt. Er tut das, um seine Mitochondrien zu stimulieren: die winzigen Kraftwerke in unseren Körperzellen, die das System Mensch am Laufen halten. Und wenn es draußen zu lau dafür ist, setzt sich Breitzfeld in seine Eiswanne. Immer so lange, wie das Wasser kalt ist: drei Minuten bei 3 °C, zehn Minuten bei 10 °C, 14 Minuten bei 14 °C, gar nicht bei 16 °C – dann ist die Brühe zu warm, und er füllt neue Eiskwürfel ein.

Breitzfeld, 52, ist Biohacker. Er will länger gesund leben. Dafür experimentiert er mit einer speziellen Ernährung, Bewegung, Schlafoptimierung und Technologien zur Verbesserung der Lebensqualität und der Lebensspanne.

Nach dem Dip in die Wanne blinzelt er 20 Minuten in die Sonne oder setzt sich vor die Tageslichtlampe (mindestens 10.000 Lux): Das bringt Power für den Tag. Wenn er dann noch Zeit hat, folgt eine Runde IHHT (Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie). Dafür legt Breitzfeld sich rücklings auf eine Rotlichtmatte, setzt eine Atemmaske auf und klemmt einen Oximeter an den Finger, der die Sauerstoffsättigung misst. Nun atmet er abwechselnd sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft ein. Mal ist sie dünn wie auf dem Everest, dann sauerstoffreich wie im Tal. Als säße er in einem Express-Lift, geht es rauf und runter, rauf und runter. Zehnmal. „Da werden Prozesse in Gang gesetzt, die man sonst nur von Höhenbergsteigern kennt“, sagt Breitzfeld.

Klar, dieses Programm ist vielleicht ein bisschen viel, wenn man Job, Familie, Alltagsstress und womöglich auch noch Lust auf ein bisschen Freizeit hat. Aber man muss auch nicht gleich zum professionellen Biohacker wie Breitzfeld mutieren, um möglichst gesund möglichst alt zu werden. Wir haben uns von Andreas Breitzfeld seine wichtigsten Tipps geben lassen und sie um eigene Recherchen ergänzt. Hier ist die Zusammenfassung. Nur eines noch vorab: Wenn Sie nicht kerngesund sind oder sich nicht wohlfühlen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie loslegen.

FOTO: MAXIMILIAN GIERL; ILLUSTRATIONEN: ISTOCK

Bis etwa 35 geht alles fast von allein. Danach muss man aktiv etwas tun, um Körper, Geist und Seele fit zu halten für ein langes, gutes Leben.

Gut für die Seele sind stabile Verhältnisse, eine gute Beziehung, Familie, Sicherheit, Liebe und für manche auch Spiritualität oder Religion. Schlecht für die Seele sind Sorgen, Streit und Stress. Bei seelischen Problemen ist es völlig okay, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Der Geist muss trainiert werden wie der Körper, sonst schläft er ab. Gut sind Abwechslung und Herausforderungen. Eine berufliche Neuorientierung, eine Fortbildung, eine andere Stadt, Sprachen lernen, ein berufsfremdes Hobby, tanzen, singen, lesen (Bücher, Playboy), Sport (Schach, Golf). Das alles verringert das Demenz-Risiko.

Für den Körper gilt es bis 35 möglichst zu meiden, was ihn kaputt macht: Drogen, Anabolika, zu schwere Gewichte im Gym, Leistungssport, bei dem Bänder und Muskeln reißen und Knochen sich verformen oder brechen. Nach 35 geht es darum, den Körper so fit zu halten, dass er möglichst lange mitmacht. Leibesübungen sind wichtig, aber auch Ernährung, Hormone und Verhalten. Hier geht es los mit konkreten Tipps, die Ihr Leben verlängern können.

DIE BASICS

VERMEIDEN

Zigaretten, Alkohol und Drogen machen vielleicht Spaß, aber sie machen einen auch fertig. Vorsicht bei Zucker, Torten und Ultra-processed Food (UPF)! UPFs sind zum Beispiel Fertiggerichte wie Tiefkühlpizza, Softdrinks, Snacks, Wurst. Erkennungszeichen: mehr als drei Inhaltsstoffe auf der Zutatenliste. Zu viel davon macht fett und krank.

CHECKEN

Hoher Blutdruck ist ein Killer. Übergewicht auch. Also: ab zum Arzt und den Blutdruck messen und notfalls senken lassen. Idealgewicht selbst checken: Körpergröße minus 100 ist okay. Alles drüber, soll runter. Egal, was Ihnen erzählt wird: Gewicht verliert man nur, wenn man weniger Kalorien zu sich nimmt, als man braucht. ChatGPT rechnet das prima für Sie aus.

TRINKEN

Und zwar Wasser. Den einfachsten Check kann jeder mehrmals täglich durchführen: Der Urin beim Pinkeln muss transparent sein. Ist er gelb: mehr trinken. Bleibt er trotzdem gelb: Ab zum Arzt, dann stimmt möglicherweise was nicht.

SCHLAFEN

Acht Stunden sind optimal. Möglichst vor Mitternacht ins Bett und möglichst immer zur selben Zeit. Der Körper mag Routinen. Im Schlafzimmer sollte es dunkel und kühl sein. Fernseher, Handy, Laptop, Tablet sind nicht gut. Kuscheln und/oder Sex dagegen schon.



Morgens raus aus dem Bett und ab ins Licht. Am besten 20 Minuten im Sonnenschein joggen. Oder vor die Tageslichtlampe mit mindestens 10.000 Lux. Der Effekt: Das Schlafhormon Melatonin wird durch das Power-Hormon Cortisol verdrängt. Gleichzeitig bestellt das Gehirn eine Portion vom Glückshormon Serotonin. So startet man gut in den Tag.

Vorher vielleicht noch schnell den Flüssigkeitsspiegel hochfahren. Am besten so: Abends vor dem Schlafengehen auf die Waage, morgens vor dem Pinkeln auch. Die Differenz haben Sie über Nacht ausgeschwitzt. Kilo 1:1 in Liter umrechnen und in Form von lauwarmem Wasser trinken. Am besten mit einem Schuss Apfelessig oder ein paar Spritzern Zitrone: Das wirkt antibakteriell, regt die Verdauung an und reguliert den Blutzuckerspiegel. Breitfeld schwört auf einen Teelöffel Steinsalz im Wasser, das stabilisiert gleichzeitig auch den Elektrolythaushalt. Wer keine Waage hat, trinkt einfach einen halben Liter, passt schon!

Wer will, kann sich morgens eine Portion Kälte geben. Kalt duschen. Barfuß im Schnee. Nackt in der Eiswanne. Aber niemals länger (in Minuten), als das Wasser kalt ist (in Grad Celsius). Also bei 5 °C fünf Minuten, bei 10 °C zehn Minuten. Kälte ist für den Körper eine Herausforderung, er fährt den Kreislauf hoch und schüttet das Stresshormon Adrenalin aus. Das bringt ihn auf Betriebstemperatur.

Kaffee sollte man zwar mindestens vier Tassen pro Tag trinken (es ist eine Art Allzweckwaffe gegen fast alle Alterserscheinungen), aber nicht direkt nach dem Aufstehen. Das putzt die Adenosinrezeptoren so frei, dass da mittags schon wieder jede Menge Melatoninmoleküle andocken (Sie erinnern sich? Melatonin = Schlafhormon). Die Folge: Mittagstief, Kantinen-Koma. Besser: mit dem Kaffee erst im Büro anfangen.

Schaffen Sie es vor dem Job noch ins Gym? Gut wären zwei- bis dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten. Und da sollte es richtig zur Sache gehen, wenn Sie Muskeln aufbauen und Knochen verdichten wollen (was Sie wollen sollten). „Man muss Gewichte bewegen“, sagt Breitfeld, „sonst passiert da nichts.“ Schauen Sie sich vorher Tutorials an, oder buchen Sie einen Personal Trainer: Beim Gewichtebewegen kann man viel kaputt machen, wenn man es falsch macht.



TEMPO RAUS
Breitfeld, 52, ver-
ausgabte sich früher
in seinem PR-Job,
bis er psychisch und
physisch kaputt war.
Die Beschäftigung
mit der eigenen
Gesundheit machte
ihn zum Biohacker

DER TAGESABLAUF



Gehen schadet nie. 8000 bis 10.000 Schritte pro Tag verlängern das Leben um ein paar Jahre. Wer ab und zu einen Sprint einlegt oder Treppen statt Lift benutzt, legt noch ein paar Monate drauf.

Abends gibt es nicht viel mehr zu tun, als auf die Uhr zu achten. Der Körper mag es, wenn er jeden Tag zur selben Zeit flachgelegt wird. „Eine Stunde später ist wie Jetlag“, sagt Breitfeld. Zweieinhalb Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sie nichts mehr essen, sonst kann es Einschlaf- und Verdauungsstörungen geben. Der Körper bleibt im Action-Modus, statt sich zu entspannen. Fett wird nicht abgebaut, sondern eingelagert. Der Hormonhaushalt kommt durcheinander. Nichts davon ist abends erwünscht. Anderthalb Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sie auch nichts mehr trinken. Wer nachts aufs Klo muss, produziert ein wenig vom Power-Hormon Cortisol, um den Weg zum stillen Örtchen zu schaffen. Die Blase ist dann zwar leer, aber das Blut voller Cortisol – könnte beim Wiedereinschlafen stören.



Drei Mahlzeiten am Tag sind okay. Alles zwischendurch eher nicht. „Die Wahrscheinlichkeit, dass man mit Snacks etwas Gesundes zu sich nimmt, ist etwa so groß wie die Wahrscheinlichkeit, dass Zucker zu etwas anderem führt als Bauchfett“, sagt Breitfeld. Überhaupt sollte man sich gut überlegen, was man schluckt. „Jede Entscheidung mit Messer, Gabel, Glas und Kelch hat Auswirkungen“, warnt er. Du bist, was du isst.

Optimal ist eine mediterrane Diät. Viel Gemüse, Fisch, Olivenöl. Helles Fleisch ist okay, Zucker eher nicht. Vorsicht bei Smoothies, Shakes und Fast Food – zu viel davon kann ein paar Lebensjahre kosten.

Wer abnehmen will (und das sollte jeder wollen, der mehr Kilos auf den Rippen hat als Körpergröße in Zentimetern minus 100), muss weniger essen, alles andere hilft nichts. Apps wie Noom, Yazio oder Lifesum helfen dabei, einen Ernährungsplan aufzustellen. ChatGPT, Perplexity und Gemini können das mittlerweile auch schon ganz gut. Bei starkem Übergewicht verordnet der Arzt Apps wie Oviva und Zonadio – und die Kasse zahlt.

Wichtig bei der gesunden Ernährung: Ausnahmen sind erlaubt. Auf jeden Genuss zu verzichten, klingt langweilig – und ist es auch. Außerdem macht es unglücklich. Unglücklichsein ist jedoch der Todfeind eines langen, zufriedenen Lebens. Die Superager aus den „Blue Zones“ unserer Erde (Gebiete, in denen besonders viele Menschen sehr alt werden) leben keinesfalls enthaltsam. Im Gegenteil: Ab und zu ein hochprozentiges Schlückchen, ein Stück Torte, einen Joint oder eine Zigarre gönnt man sich in diesen Regionen gern. Trotzdem oder gerade deshalb haben überdurchschnittlich viele dort 100 Jahre oder mehr auf der Uhr. 

HACKER-TIPPS
Mit Co-Autor Stefan Wagner hat Breitfeld das Buch „Ab jetzt Biohacking! Ihr Quickstart in ein besseres, längeres, gesünderes Leben“ (Ecowing, 24 Euro) veröffentlicht



NOTFALL-MASSNAHMEN

SCHLAFMANGEL

Gleich morgens 25 Gramm Kreatinpulver in Wasser lösen und runter damit. Eine Studie des Forschungszentrums Jülich zeigt, dass mit Kreatin das Gehirn gepusht wird, als hätte man korrekt acht Stunden lang geschlafen.

KATER

Bei Hangover hilft der Doc mit einer NAD⁺-Infusion. Das Zeug gilt als Wundermittel der Anti-Aging- und Longevity-Medizin und vertreibt nicht nur den Kater, sondern angeblich auch das Altern. „Mit NAD⁺ haben wir auf dem Oktoberfest Bierleichen reanimiert“, sagt Breitfeld. Wer keinen NAD⁺-Arzt findet, kauft sich das Nahrungsergänzungsmittel NMN (Nicotinamid Mononukleotid): zwei Gramm unter die Zunge, und der Körper erzeugt sich sein NAD⁺ selbst.

VÖLLEREI

Bei Völlerei hilft es, vorher ein paar pflanzliche Enzyme wie Papain oder Betain einzunehmen, gibt es im Internet. „Vor dem 500-Gramm-Tomahawk-Steak-Gelage würde ich mir Wobenzym aus der Apotheke holen“, sagt Breitfeld.

STRESS

Stress macht alt – aber man kann ihn wegatmen: zehnmal fünf Sekunden durch die Nase inhalieren (der Bauch wird dabei groß und rund), dann sieben Sekunden ausatmen (den Bauch dabei aktiv einziehen). Das entspannt und lockert gleichzeitig Verklebungen der inneren Organe.

ERSCHÖPFUNG

Erschöpfung kann man ebenfalls wegatmen. Stichwort: Feueratmung. Ruckartig den Bauch einziehen und dabei mit einem Fauchen durch die Nase ausatmen (Papiertaschentuch bereithalten, da kann sich einiges lösen). Immer schneller werden. Ums Einatmen müssen Sie sich nicht kümmern, das passiert von allein. Weitermachen, bis Ihnen schön warm wird: ein Zeichen dafür, dass die Energie zurück ist.

HILFE

Wer sich von Andreas Breitfeld helfen lassen will, muss etwa 1000 Euro investieren. 450 Euro für die Anamnese und den Longevity-Plan. Zweimal 300 Euro für die Folgestunden. „Dann sollten Sie wissen, wo es langgeht“, sagt Breitfeld. Klar: in ein gutes, langes Leben.



„LONGEVITY WIRD ZUR VOLKSMEDIZIN“

Der Arzt und Unternehmer DR. JOHANNES ZWICK verrät, warum Langlebigkeit mehr als ein Trend ist, welche Fehler Männer machen und wie wir alle schon bald 120 Jahre alt werden können

interview
FLORIAN BOITIN

Herr Dr. Zwick, das Thema Longevity ist in aller Munde. Haben Wissenschaftler und Fachleute wie Sie damit jetzt den Code für ewiges Leben geknackt?

Den Code für ewiges Leben haben wir noch nicht geknackt, aber wir sind auf einem guten Weg. Die Generation, die heute geboren wird, ist wahrscheinlich die erste, die gesund 120 Jahre alt werden kann. Das Entscheidende ist nicht, ewig zu leben, sondern möglichst lange gesund, vital und geistig klar zu bleiben. Und genau das ermöglicht uns die moderne Longevity-Medizin.

Was ist eigentlich schlecht am Altern? David Bowie hat mal gesagt: „Altern ist ein außergewöhnlicher Prozess, in dem man die Person wird, die man immer hätte sein sollen.“

Ein wunderbarer Satz. Nur verbinden wir mit Altern oft Krankheit, Verlust von Mobilität oder Lebensfreude. Das muss heute nicht mehr sein. Longevity bedeutet, das Altern aktiv zu gestalten – also gesund zu altern, ohne Schmerzen, ohne Einschränkungen. Es geht nicht um Jugendwahn, sondern um Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Können Sie einem Medizin-Laien in aller Kürze erklären, was man eigentlich unter Longevity versteht?

Ganz einfach: Wir wollen nicht nur älter

werden, sondern gesünder älter werden. Longevity ist die Verbindung von medizinischem Wissen, moderner Zellforschung und bewusster Lebensführung. Für mich persönlich geht es um Lebensfreude, Vitalität, Energie und Neugier – um das Gefühl, mit 80 oder 90 genauso aktiv zu sein wie mit 40.

Forever young, das klingt wie ein Traum. Welche wissenschaftlich fundierten Beweise gibt es denn, dass Longevity-Methoden wirklich die Lebenszeit verlängern?

Wir sprechen in der Longevity-Medizin von 14 Schlüsselfaktoren, die den Alternungsprozess steuern – von oxidativem Stress über Entzündungen bis zu mitochondrialer Erschöpfung. Altern ist letztlich ein multifaktorieller, behandelbarer Prozess. Wenn man weiß, welche Mechanismen den Körper altern lassen, kann man gezielt eingreifen. Nur etwa 20 bis 30 Prozent unseres Alterns sind genetisch festgelegt. Der Rest hängt von uns selbst ab – von Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressmanagement und auch von Senolytika. Das sind Substanzen, die alte, funktionslose Zellen eliminieren. Die Forschung an Elite-Universitäten wie Harvard, Stanford oder Yale hat in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht. Longevity ist längst keine Utopie mehr, sondern ein wissenschaftlich fundiertes Feld.

Um lange fit zu bleiben, sollte man bekanntlich gesund leben. Longevity verbindet man aber auch mit kostspieligen Therapien und Nahrungsergänzungsmitteln. Ist Langlebigkeit ein Luxus, den sich nur Wohlhabende leisten können?

Früher vielleicht. Heute nicht mehr. Als Steve Jobs vor rund 20 Jahren sein Genom entschlüsseln ließ, kostete das zwei Millionen Dollar. Heute bekommen Sie bei uns eine komplette DNA-Analyse inklusive personalisierter Mikronährstoffe für rund 1500 Euro – das entspricht aufs Jahr gerechnet etwa dem Preis einer Tasse Kaffee pro Tag. Wenn Sie dadurch aber 30 oder 40 Jahre länger gesund leben, ist das keine Luxusausgabe, sondern eine kluge Investition in Ihre Zukunft. Longevity wird in den nächsten Jahren zur Volksmedizin – weil Prävention langfristig günstiger ist als Krankheit. Jeder Mensch profitiert davon, nicht nur Reiche.

Sie sind Arzt, Unternehmer und Gründer bei Chōju - Home of Epigenetic. Was unterscheidet Ihren Ansatz von anderen Longevity-Programmen?

Der entscheidende Unterschied ist, dass wir bei Chōju aus der Medizin kommen und wissenschaftlich arbeiten. Unser Ansatz beginnt immer mit einer DNA-Analyse, um zu sehen, was einem die eigenen Eltern mitgegeben haben. Eine zweite Analyse zeigt dann, wie Sie bisher mit



Ihren Genen und Ihrem Körper umgegangen sind. Wir untersuchen dabei über 900 Lebensmittel, entzündliche Prozesse, Entgiftungsfunktionen und Nährstoffverwertungen. So erkennen wir, was Ihr Körper wirklich braucht – und was ihm schadet. Darauf aufbauend, entwickeln wir ein maßgeschneidertes Mikronährstoffprogramm, ergänzt durch Infusionen, Schlaf- und Regenerationskonzepte. Wir gehen an die Ursachen des Alterns, nicht an die Symptome.

Was erfahre ich konkret durch eine solche DNA-Analyse?

Sie erfahren, ob Sie ein Kohlenhydrat-, Protein- oder Fettverbrenner sind, wie Ihr Körper Schwermetalle ausscheidet, welche Entzündungsmarker aktiv sind oder auf welche Lebensmittel Sie mit stillen Entzündungen reagieren. Diese Form der Präzisionsmedizin verändert die Art, wie wir Gesundheit verstehen.

Ist die Longevity-Medizin dennoch ein typisches Frauenthema?

Das war einmal so. Heute interessieren sich Männer und Frauen gleichermaßen für Longevity. Interessant ist, dass sich zunehmend auch Familien gemeinsam testen lassen – Eltern und Kinder. Sie wollen von Beginn an bewusster leben, besser essen, vorbeugen. Longevity ist längst kein Anti-Aging-Programm für Ältere mehr, sondern eine Lebensphilosophie für alle Generationen.

Männer sterben laut Statistik früher und sind anfälliger für Krankheiten. Welche typischen Fehler machen Männer eigentlich, wenn es um das Thema Gesundheit geht?

Wir Männer leben oft nach dem Motto: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“ Wenn uns etwas fehlt, gehen wir nicht zum Arzt. Wir nehmen Medikamente unregelmäßig, achten nicht auf

unsere Ernährung und bewegen uns zu wenig. Frauen sind da deutlich bewusster. Interessanterweise zeigen Studien: Verheiratete Männer leben länger als Single-Männer – selbst unglücklich verheiratete (*lacht*). Nähe, Verantwortung und soziale Bindungen sind also echte Lebensverlängerer. Auch das gehört zur Longevity-Philosophie.

Sie werden in diesem Jahr 70. Wie leben Sie selbst Longevity im Alltag?

Ich mache jeden Tag Sport, achte auf Ernährung – und gönne mir trotzdem Süßigkeiten. Wenn ich genieße, gleiche ich das durch Bewegung aus. Ich lese viel, meditiere, nehme mir Auszeiten. Und ich nehme meine sogenannten Senolytika, also Zellschutzstoffe, die meine Zellen jung halten. Ich lebe bewusst, nicht asketisch.



LONGEVITY-EXPERTE

Dr. med. Johannes Zwick ist Aufsichtsratsvorsitzender und Ärztlicher Direktor der Johannesbad-Gruppe, die in Deutschland und Österreich u. a. zehn Reha-Kliniken betreibt. In seinem Longevity-Unternehmen Chōju – Home of Epigenetic befasst sich der 69-jährige mit dem Thema Langlebigkeit. Sein aktuelles Buch „Der Lebenscode“ ist unter www.choju-health.com beziehbar

Sie haben früher aktiv Kampfsport betrieben. Heute auch noch?

Ja, Kampfsport begleitet mich mein ganzes Leben. Ich habe als Schüler griechisch-römisches Ringen gemacht, später Shotokan-Karate bis zum schwarzen Gürtel. Heute trainiere ich Wing Chun, eine Form der chinesischen Kampfkunst, die auf Energiefluss, Präzision und Achtsamkeit basiert. Es hält mich beweglich – körperlich und geistig.

Ihr Name ist mit einem der größten Steuerskandale des Landes verknüpft. Ihr Vater, der „Bäderkönig“ Eduard Zwick, soll Steuern in Millionenhöhe veruntreut haben. Sie wurden wegen Beihilfe zur Steuerhinterziehung angeklagt und saßen mit 39 Jahren 123 Tage in U-Haft. Sie sprachen in einem Interview mal von einem „politischen Fall“. Es war aber auch eine Geschichte zwischen Vater und Sohn. Wie hat Sie dieses einschneidende Erlebnis verändert?

Diese Zeit hat mein Leben radikal verändert. 123 Tage in U-Haft – das ist ein Ausnahmezustand. Ich war damals erfolgreich, hatte Familie, Verantwortung – und plötzlich war alles weg. Ich war allein, ohne Kontrolle, gezwungen, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen.

Ihr Vater hätte es damals verhindern können, dass Sie ins Gefängnis gehen, richtig?

Ja, mein Vater schwieg damals gegenüber den Behörden. Dieses Schweigen hat mich ins Gefängnis gebracht – und unsere Beziehung zerstört. Wir haben nie wieder miteinander gesprochen. Aber rückblickend war es auch eine Lektion. Ich habe gelernt, was wirklich zählt: Familie, Loyalität, Menschlichkeit. Ich habe gelernt, wie wichtig gute Berater sind – und dass man als Vater Verantwortung übernehmen muss. Diese ganze Erfahrung war schmerzhaft, aber sie hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin.

Gibt es etwas Vergleichbares zum Gefühl, eingesperrt zu sein?

Ja. Ich war als Kind Klosterschüler. Wir mussten früh aufstehen, durften nicht einfach raus, alles war streng geregelt. Dieses Gefühl der Begrenzung war ähnlich. Es hat mich früh gelehrt, mit mir selbst klarzukommen. Vielleicht hat es mich auch widerstandsfähig gemacht. Heute weiß ich: Wahre Freiheit beginnt im Kopf. **Zurück zu unserem eigentlichen Thema: Hat auch die Psyche Einfluss auf ein langes, gesundes Leben?**

Unbedingt. Wir nennen das bei Chōju Soul Wellness oder Soul Nutrition. Wenn wir unsere Seele, unseren Geist und unsere Emotionen nicht nähren, verkümmern wir. Studien zeigen, dass Glücksgefühle das Immunsystem stärken. Eine Umarmung, ein gutes Gespräch, ein Lachen – das kann manchmal mehr bewirken als jedes Medikament. Longevity ist also nicht nur Biochemie, sondern auch Lebenskunst. Die Kunst, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. 



GESEHEN WERDEN
– UND MEHR
*Wer auf sexpositiven
Partys feiert, braucht
zum passenden
Outfit auch die
passende Haltung.
Und Anstand*

WISSEN | PARTY-KNIGGE

• EINE • SEXPOSITIVE PARTY FEIERN

*In allen großen Städten locken mehr oder minder kinky ausgerichtete
ERWACHSENEN-EVENTS sexuell aufgeschlossene Nachtschwärmer
an. Fünf Dinge, die Sie vor Ihrem ersten Besuch wissen sollten*

text NINA HABRES

1

DIE VERANSTALTUNG

Auf sexpositiven Partys, oft auch Kinky Partys genannt, können Aufgeschlossene nicht nur zu Techno-Beats tanzen und trinken, sondern sich auch sexuell erfreuen: Sich zu küssen, anzufassen und miteinander Sex zu haben, ist hier grundsätzlich erlaubt. Wo und wann diese Partys in Ihrer Nähe stattfinden, erfahren Sie auf Online-Plattformen wie joyclub.de oder auf den Social-Media-Kanälen der Veranstaltungsreihen (etwa kinkygalore.net). Sie können auch direkt auf den Websites der Clubs, die für Partys dieser Art bekannt sind, nachsehen – etwa auf der des Berliner „KitKatClubs“ (kitkatclub.org). Wichtig zu wissen: Keine Party ist wie die andere, jede Veranstaltungsreihe unterscheidet sich in Musik, Ansprache und Atmosphäre von den anderen. Informieren Sie sich im Vorhinein gut, und setzen Sie sich mit der Party auseinander. Davon profitieren Sie im Lauf des Abends gleich mehrfach.

2

DER DRESSCODE

Die meisten sexpositiven Partys geben einen strengen Dresscode vor. Oft ist erlaubt, was kinky, sexy oder in sonst einer Weise kreativ-erotisch ist. Ob Sie den Dresscode einhalten, wird direkt an der Tür kontrolliert. Wenn Sie sich nicht wohl dabei fühlen, in Ihrer Latexhose oder einem Fetisch-Dress von A nach B zu fahren, bringen Sie Ihr Outfit in einer Sporttasche mit, und haben Sie ein Foto von sich im Look auf dem Handy. In der Regel gibt es drinnen eine Möglichkeit, sich umzuziehen, außerdem immer eine Garderobe für Ihre Sachen. Wichtig: Machen Sie sich Gedanken über Ihren Look. Einfach das Shirt oder die Jeans auszuziehen, ist keine gute Idee. Mit dem Plan kommen Sie vermutlich nicht rein. Inspiration für Ihre Garderobe finden Sie im Netz, viele Fetisch-Shops bieten außerdem eine gute Beratung an.

3

DIE TÜR

Egal, ob Sie ein Ticket zur Party haben oder nicht – am Ende entscheidet der Türsteher (oder die Türsteherin), ob Sie drinnen mitfeiern werden. Wenig Sorgen machen müssen Sie sich, wenn Sie sich an den Dresscode halten, nicht betrunken oder auf Drogen sind und einfach ganz normal auf Fragen an der Tür antworten. Nehmen Sie es nicht persönlich, sollten Sie trotzdem nicht reinkommen: Speziell in Clubs wie dem „KitKat“ entscheidet oft der Vibe auf der Party darüber, wer noch ins Publikum passt und wer nicht.

Mit Ihrer Person hat das dann oft nichts zu tun. Tauchen Sie jedoch geschlossen als Männergruppe auf, werden Sie es in jedem Fall schwer haben.

4

DER SEX

Drinnen gilt ganz klar: Nur weil alles erlaubt ist, ist nicht alles erlaubt. Konsens ist die goldene Regel auf sexpositiven Partys – alles, was hier geschieht, bedarf beidseitiger Zustimmung. Das gilt für den direkten Kontakt mit Mitfeiernden ebenso wie für das Zusehen. Seien Sie sich im Klaren darüber, dass der Besuch einer sexpositiven Party keine Garantie liefert, dass Sie in dieser Nacht auch Sex haben werden. Stattdessen werden Sie schnell merken, dass Charme und Anstand in einem derart freizügigen Raum noch gefragt sind als auf anderen Partys. Informieren Sie sich außerdem darüber, wo Sex zu haben erlaubt ist – in einem extra dafür ausgewiesenen Bereich oder überall? Wundern Sie sich nicht, wenn Sie auf Mobiliar wie Sexschaukeln oder Andreaskreuze stoßen, all das darf benutzt werden. Und, natürlich: Denken Sie an Kondome.

5

DER RESPEKT

Sexpositive Partys zeichnen sich stark durch ein respektvolles Miteinander aus – hier feiern alle Geschlechter mit jeglichen sexuellen Neigungen, Vorlieben und Fetischen gemeinsam. Die Benutzung des Handys ist tabu, wenn es nicht an der Garderobe abgegeben werden muss, wird mindestens die Kamera abgeklebt. Oft sorgt auf und neben der Tanzfläche ein sogenanntes Awareness-Team fürs nötige Sicherheitsgefühl: Die Awareness-Leute sind Ansprechpartner für Anliegen der Gäste und oft in direktem Kontakt mit dem Security-Team der Party. Das agiert im Fall eines Falles gnadenlos: Wer sich nicht an die Regeln der Party hält, fliegt aus dem Club. So wird für eine Atmosphäre gesorgt, die jederzeit wertschätzend, sicher und respektvoll sein soll – und in jedem Fall Ihren sexuellen Horizont erweitern wird.

„WIR MENSCHEN LIEBEN ES, GEGEHEN ZU WERDEN“

Die GESICHTSLESERIN Jo Kern weiß, wie Menschen ticken, noch bevor diese einen Ton von sich geben. Hier erklärt sie, was unsere Mimik über uns verrät und wie man selbst sympathischer rüberkommt



GESICHTS-EXPERTIN
Die Münchnerin Jo Kern arbeitet als Schauspielerin, Synchronsprecherin sowie als Profilerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung



F

Frau Kern, wie kann man das Gesichtslernen im Alltag nutzen - im Job, in Beziehungen oder beim Dating?

Die Essenz ist: Wir alle lesen Gesichter, auch wenn wir es nicht bewusst tun. Jeder Mensch hat ein Bauchgefühl, wenn er jemandem begegnet – nur wissen die wenigsten, woher es kommt. Wenn jemand eine große Nase hat, behandeln wir ihn beispielsweise anders als jemanden mit einer kleinen Stupsnase. Das ist tatsächlich

text
DAVID
GOLLER

nachgewiesen. Aber unser Bauchgefühl kann uns täuschen, weil es auf Erfahrungen basiert. Wenn Sie als Kind einen Kindergärtner hatten, der gemein war und eine bestimmte Nasenform hatte, werden Ihnen Menschen mit einer ähnlichen Nase im Erwachsenenalter unbewusst unsympathisch sein – ganz automatisch.

Was am Gesicht eines Menschen verrät also wirklich, wie er innerlich tickt?

Wir haben rund 50 Muskeln im Gesicht, die alle Emotionen ausdrücken. Wenn Sie viel lachen, trainieren Sie andere Muskeln als jemand, der ständig grübelt oder traurig schaut. So entsteht über Jahre ein Muskelgedächtnis, das sichtbar macht, wie Sie durchs Leben gehen. Beim sogenannten Face Reading sieht man, welche Emotionen und Lebenshaltungen buchstäblich im Gesicht geschrieben

stehen. Und das Spannende ist: Es funktioniert in allen Kulturen – ob in Europa, Südamerika oder Asien.

Kann man also in Sekunden erkennen, was für ein Typ Mensch einem gegenübersteht?

Ja, zumindest zu einem großen Teil. Man erkennt, ob jemand Abenteuer sucht, Sicherheit liebt, ob er eher Harmonie braucht oder ständig Neues will. Das alles sieht man – wenn man weiß, worauf man achten muss – in Sekunden. Und nein, es geht dabei nicht um Vorurteile. Wir alle haben Vorurteile, aber beim Face Reading geht es um Muster. Wenn ich sehe, dass jemand eine bestimmte Muskelpartie besonders ausgeprägt hat, ist das kein Vorurteil, sondern eine Beobachtung – so wie beim Sport auch: Wer einen starken Bizeps hat, trainiert ihn offensichtlich.

An welchen Merkmalen erkennt man unterschiedliche Typen?

Kantige, eher eckige Gesichtszüge, große Nasen, breite Kinn-Kie-

fer-Partien stehen für sportliche Typen, die Dynamik, Abwechslung und das Abenteuer suchen. Harmoniebedürftig sind die Empfindungsnaturelle, sie haben oftmals große Augen und feingliedrige Attribute, oftmals auch anliegende, eher kleine Ohren.

Wie kann man selbst ganz grundsätzlich einfach sympathischer wirken - im Beruf oder beim Dating?

Indem man echt ist. Authentizität ist das Attraktivste überhaupt. Viele versuchen „besser rüberzukommen“, und das geht immer nach hinten los. Es gibt Coachings für alles – wie man erfolgreicher wirkt, wie man besser zuhört –, aber das bringt nichts, wenn man sich dabei selbst verliert. Überhaupt gibt es heute viele, die Coach werden, weil sie sonst nicht wissen, wie sie ihr Geld verdienen sollen. Aber wenn Sie bei sich sind, ehrlich Interesse zeigen und wirklich zuhören, wirken Sie automatisch sympathisch. Studien zeigen: Selbst wenn eine Person 90 Prozent des Gesprächs redet, sagt sie danach, „Das war ein tolles Gespräch“, wenn der andere aufmerksam zugehört hat. Wir Menschen lieben es, gesehen zu werden.

Also Interesse zeigen, statt sich selbst zu inszenieren.

Genau. Wenn Sie mit sich selbst beschäftigt sind – also während des Gesprächs überlegen, wie Sie wirken, ob Sie das Richtige sagen, ob Ihr Lächeln gut ankommt –, verlieren Sie Präsenz. Wenn Sie sich stattdessen auf Ihr Gegenüber einlassen, entsteht Nähe. Und das gilt für jedes Gespräch – im Büro genauso wie beim Date. Beim ersten Date ist das Paradebeispiel: Wer zu viel über sich selbst redet, verliert. Wer zuhört, Fragen stellt und echtes Interesse zeigt, wird als spannend und attraktiv wahrgenommen.

Das klingt nach mächtigem Wissen.

(Lacht) Total. Ich habe Männer in meinen Seminaren, die wollen unbedingt wissen, wie eine Frau aussehen muss, damit sie „am leichtesten anzusprechen“ ist. Aber am Ende geht's nicht darum, Tricks zu kennen – sondern ehrlich zu sein. Wenn jemand so tut, als wäre er ein Abenteuerer, obwohl er eigentlich der ruhige Nestbauer ist, funktioniert das vielleicht für ein, zwei Dates. Aber spätestens beim dritten merkt die Frau: Das stimmt alles gar nicht. Und dann ist das Vertrauen weg.

Kann wirklich jeder Gesichter lesen lernen?

Ja, Kinder können das intuitiv, Hunde übrigens auch. Wir alle reagieren auf Gesichter, auf Mimik, auf Stimmungen – Face Reading ist also nichts völlig Neues, sondern eher eine Übersetzung für etwas, das wir ohnehin tun. Ich bilde Menschen seit vielen Jahren darin aus, und es ist immer das Gleiche: Sie sagen danach, sie sehen Gesichter plötzlich ganz anders. Nicht mehr in den Kategorien „hübsch“ oder „unsympathisch“, sondern in „spannend“ und „interessant“.

Sie haben eben die Nase erwähnt - was sagt sie denn über einen Menschen aus?

Sehr viel! Die markante Nase steht für Zielstrebigkeit und Willenskraft. Menschen mit großen Nasen haben oft einen starken eigenen Willen, sie tun sich schwer, sich etwas sagen zu lassen. Eine kleine Stupsnase dagegen steht für Spontaneität, Leichtigkeit, manchmal auch Naivität – wie bei Kindern. Aber wichtig: Kein Merkmal allein macht den Menschen. Man muss immer das ganze Gesicht lesen. Eine große Nase in Kombination mit weichen Gesichtszügen kann zum Beispiel jemanden zeigen, der willensstark, aber trotzdem empathisch ist.

Und was passiert, wenn man sein Gesicht verändern lässt - durch Schönheits-OPs?

Guter Punkt! Wenn jemand sich die Dominanz oder Kraft „aus dem Gesicht operieren“ lässt, verändert das tatsächlich auch seine Ausstrahlung. Viele Promis, gerade Frauen, lassen sich die Nasen schmälern oder den Nasenrücken glätten – verlieren damit einen Teil ihrer Stärke und werden immer unsicherer. Michael Jackson ist das extremste Beispiel: Je mehr er sein Gesicht veränderte, desto unsicherer und kindlicher wurde er. Es ist faszinierend und traurig zugleich.

Gibt es typische Merkmale bei erfolgreichen Menschen - Unternehmer, Sportler, Stars?

Ja, fast alle haben ausgeprägte „Bewegungsnaturelle“. Das sind Menschen mit kantigen Formen, markanten Kiefern, klaren Linien. Sie verkörpern Dynamik, Zielstrebigkeit und Energie. Das haben viele erfolgreiche Unternehmer und Sportler gemein. Und einige kombinieren das mit sogenannten Ernährungsnaturellen: Diese

Menschen sind von Pragmatismus geprägt und fragen sich immer, „Was bringt mir das?“, haben also ein profitorientiertes Denken. Sie häufen Dinge an und vermehren sie. Diese Mischung ist extrem kraftvoll. Uli Hoeneß oder Donald Trump sind Beispiele für diese Kombination.

Was macht uns Männer bei Frauen unwiderstehlich?

Ganz einfach: Authentizität. Keine Pose. Wenn ein Mann ehrlich ist, sich nicht verstellt und wirklich Interesse zeigt – das ist das Attraktivste überhaupt. Eine Frau bleibt, wenn sie merkt: Der Typ ist echt. Er hört zu, interessiert sich. Das ist der Gamechanger – egal, wie alt man ist oder wie man aussieht. 🐣

„MARKANTE
NASEN
ZEIGEN
WILLENS-
KRAFT“

WISSEN | WÜNSCHE & ZIELE

„MAN KANN BODENHAFTUNG BEWAHREN UND TROTZDEM GROSS TRÄUMEN“

*In seinem neuen Film
„Das Leben der Wünsche“
macht Schauspiel-
Star MATTHIAS
SCHWEIGHÖFER
sich als Mann in der
Krise auf die Suche nach
dem Glück. Ein Gespräch
über große Ziele und
kleine Momente der
Zufriedenheit*

text
MAREIKE
OPITZ



ENTSPANNTER TYP
Mit 44 Jahren denkt
Matthias Schweighöfer
gerade noch einmal
auf neue Weise über
sein Lebensglück nach –
und schätzt Momente
des Innehaltens

Herr Schweighöfer, in Ihrem neuen Film geht es um die Suche nach dem Lebensglück. An wie viel Prozent der Tage Ihres Lebens sind Sie selbst glücklich?

Glück ist für mich kein Prozentwert. Es bedeutet, präsent zu sein, Dankbarkeit zu empfinden und das Hier und Jetzt wahrzunehmen.

Gelingt Ihnen das denn häufig?

Natürlich gelingt es mir nicht immer. Ich bin nicht mit dem Gedanken „think positive“ aufgewachsen. Aber ich habe gelernt, mich auf das zu konzentrieren, was da ist – und mich darüber bewusst zu freuen.

Sie meinen die berühmten kleinen Dinge?

Vieles im Alltag erscheint selbstverständlich. Für mich ist es ein Glücksmoment, morgens aufzuwachen, das Licht anzuschalten, meine Partnerin und meine Kinder zu sehen. Diese kleinen Dinge sind enorm groß.

Klingt aber so, als könnten Sie sehr genau benennen, was Sie im Leben zufrieden macht.

Mit Mitte 40 denke ich bewusster über Lebensglück nach. Für mich

ist es weniger Spaß im Moment, sondern ein Streben, etwas Sinnvolles zu tun. Gleichzeitig spüre ich, dass es nicht nur ums Erreichen geht, sondern auch darum, innezuhalten und das Erarbeitete wertzuschätzen.

Ist das eine klassische Midlife-Crisis, oder haben Sie schon häufiger auf diese Weise Bilanz gezogen?

Wenn man will, kann man eine Midlife-Crisis auch als Chance verstehen – einen Moment, das Leben neu zu betrachten. Veränderung gehört für mich schon immer dazu. Leben ist Bewegung.

Würden Sie mir zustimmen, dass der Begriff Midlife-Crisis eher männlich besetzt ist?

Interessanterweise schon. Aber ich glaube, es ist letztlich ein menschliches Thema – unabhängig vom Geschlecht.

Sind Männer denn nicht krisenanfälliger?

Viele Männer definieren sich über Kraft und Leistung. Doch irgendwann merkt man: Man kann nicht alles immer wiederholen. Dann geht es darum, andere Qualitäten einzusetzen – Verstand, Nähe, Empathie. Das verändert vieles.

Und Sie spüren das bereits?

Natürlich spüre ich körperlich, dass ich nicht mehr 20 bin. Aber ich sehe das eher als Hinweis, achtsamer mit mir umzugehen – nicht als Schwäche.

Gehen Männer und Frauen denn unterschiedlich damit um, wenn sie merken, dass ein bestimmter Lebensentwurf scheitert?

Ich glaube, das ist sehr individuell. Für mich ist wichtig zu sehen: Auch Misserfolg ist ein Trainingsfeld, aus dem man etwas lernen kann.

Woran denken Sie da bei sich selbst?

Kritik hat mir früher wehgetan. Heute sehe ich sie als Chance, bes-



1. Was, wenn alles wahr wird, was man sich erträumt? Schweighöfers neuer Film „Das Leben der Wünsche“ (seit 13. November im Kino) sucht darauf Antworten. 2. In den letzten Jahren hatte der 44-Jährige auch immer wieder Auftritte in internationalen Produktionen, etwa in Christopher Nolans Blockbuster „Oppenheimer“ (2023). 3. Eine Rolle, die ihm ebenfalls ausgezeichnet steht, ist die des Begleiters seiner Partnerin Ruby O. Fee



„KRITIK HAT MIR FRÜHER WEHGETAN. HEUTE SEHE ICH SIE ALS CHANCE, BESSER ZU WERDEN“

ser zu werden. Ich schätze es, wenn Menschen in meinem Umfeld auch mal Nein sagen, weil mich das weiterbringt.

Um noch einmal zu Ihrem aktuellen Film zurückzukommen: Wenn Sie wie die Figur, die Sie spielen, drei Wünsche frei hätten – wüssten Sie sofort, welche das bei Ihnen sind?

Ich würde meine Wünsche teilen: Frieden für alle, Dankbarkeit für mich selbst – und Gesundheit für die, die ich liebe.

Können Sie sich noch an den größten Wunsch Ihrer Kindheit erinnern?

Als Kind habe ich mir am meisten gewünscht, Teil einer intakten Familie zu sein.

Sie haben bislang nur von ideellen Wünschen gesprochen. Hat jemand, der so erfolgreich ist wie Sie, eigentlich auch noch materielle Wünsche?

Natürlich freue ich mich über schöne Dinge – ein Auto, ein De-

signstück, Kleidung. Aber materiell brauche ich nicht viel. Ich reduziere mich gern aufs Wesentliche.

Sind Sie selbst denn ein guter Wunscherfüller?

Ich versuche, Wünsche von Menschen, die mir nahestehen, zu erfüllen – manchmal gelingt es sofort, manchmal dauert es länger. Wichtig ist mir die Geste.

Was ist für Sie der Unterschied zwischen Wünschen und Träumen?

Für mich sind Wünsche konkrete Ziele. Träume dagegen sind Visionen, die Realität werden können – wenn man sie mit Leben füllt.

Aber beides liegt nicht in der eigenen Hand?

Ich glaube, beides liegt in der eigenen Verantwortung. Man muss handeln, nicht warten. Träumen heißt loszugehen, statt passiv zu bleiben.

Also sind sowohl Wünsche als auch Träume für Sie eigentlich Ziele?

Ja, Träume sind für mich Ziele. Natürlich gibt es Einflüsse von außen. Aber am Ende beginnt es immer bei mir – wenn ich etwas will, muss ich den ersten Schritt machen.

Sie haben in den letzten Jahren viel Zeit in den USA verbracht, wie gehen die Leute dort im Unterschied zu Deutschland mit ihren Träumen um?

In den USA gilt: „The sky is the limit.“ Diese Haltung steckt an – sie motiviert, groß zu denken.

In Deutschland herrscht leider oft eine „Nein-Kultur“. Dabei braucht es Mut, um Ideen umzusetzen.

Ist es in Deutschland verpönt, große Ambitionen zu haben?

Hier heißt es: Bleib auf Augenhöhe. Dabei finde ich, man kann Bodenhaftung bewahren und trotz-

dem groß träumen. Beides gehört für mich zusammen.

Auch wenn ich meinen Traum vielleicht gar nie erreiche?

Wenn ich alles gegeben habe, bin ich mit mir im Reinen – egal, ob der Traum in Erfüllung geht oder nicht. Entscheidend ist, Verantwortung zu übernehmen und es wirklich zu versuchen. 

ALLES, WAS EIN MANN NICHT WISSEN MUSS:



*Seine Bildschirmzeit Was die Faszination von Labubus ausmacht
Wie lange andere Männer im Durchschnitt Sex haben Dass Bud Spencer
ein dreiläufiges Jagdgewehr erfunden hat Welcher Knopf auf der
TV-Bedienung für den Teletext ist Dass Gurken zu den Beeren zählen
Die Rezeptur von Leberkäse Dass das längste Wort im Duden
„Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung“ ist Wie man sich
bei einem Krokodilangriff verhält Wann die Mon-Cherie-Saison
beginnt Was im Tagebuch der Ehefrau steht Wie man Kompostwürmer
züchtet Die Wirkung von Ayahuasca Wo sich das Bernsteinzimmer
befindet Was ein Talahon ist Wann die nächste „Mama geht tanzen“-
Party stattfindet Was sein inneres Kind will Wo er sich in zehn
Jahren sieht Dass Kängurus nicht rückwärts gehen können*

BEZUGSQUELLEN

HABEN

Mode, Seite 82–89

Baldessarini

baldessarini.com

Boss

hugoboss.com

Bugatti

bugatti-fashion.com

Joop!

joop.com

Karl Lagerfeld

karllagerfeld.com

Luis Trenker

luistrenker.com

Strellson

strellson.com

Tiger of Sweden

tigerofsweden.com

Pflege, Seite 98

111Skin

niche-beauty.com

Biotherm Homme

biotherm.de

Cleanskin

cleanskin.de

Dr. Jart+

drjart.co.uk

Love it Pure

loveitpure.de

Therabody

therabody.com

Ein lässiger Anzug wie dieses locker geschnittene Modell von Bugatti wirkt viel moderner als nachlässige, uninspirierte Sakko-Hose-Kombinationen. Gerade wenn man dazu – perfekt aufeinander abgestimmt – wieder ein Oberhemd, Krawatte und Einstecktuch trägt. Wie attraktiv solche Anzug-Outfits aussehen können, sehen Sie ab Seite 82

FOTO: STEFAN ZIEHEN



VON A BIS Z

A

Abenteuer	64 ff., 73 ff., 122 f.
Accessoires	82 ff., 91
Alkohol	11, 30, 78 ff., 113, 115
Alpen	49 ff.
Anzüge	82 ff.
Auster, Paul	102

B

Bauer, Sören	30 f.
Bezos, Jeff	11, 114
Bier	35, 37, 50 f., 52, 67, 79 f.
Billard	41
Bizeps	29
Blackjack	52 ff.
Bloom, Orlando	3, 28
Bowie, David	118

C

Carrera Panamericana	57
Casino	52 ff.
Crystal, Billy	62
Cognac	79
Coots, Mike	3, 18 ff.

D

Davidson, Pete	26
De Niro, Robert	62
Diamanten	113
Disney	29
Draisaitl, Leon	34 ff.

E

Einstecktuch	82 ff.
Einstein, Albert	15
Espresso	60
Evans, Chris	27

F

Face Reading	122 f.
Fee, Ruby O.	126
Ferrari, Enzo	57
Fleisch	108 ff., 117
Fonda, Jane	29
Formel 1	14, 92

G

Gates, Bill	12
Gellar, Sarah Michelle	26
Gin	79
Goldberg, Whoopi	26
Gretzky, Wayne	36

H

Haie	3, 18 ff.
Harvey, Samantha	103
Helfer, Monika	103
Hemsworth, Chris	28
Hendrix, Jimi	11
Hoeneß, Uli	123

I

Idealgewicht	115
Isaac, Oscar	29

J

Jackson, Michael	123
Jagd	110
Jobs, Steve	118
Johnson, Dakota	24 ff.

K

Kaffee	30, 60, 116
Kater (Hangover)	117
Kimmel, Jimmy	29
Kordić, Martin	102
Krawatten	82 ff.
Künstliche Intelligenz	3, 38 f.

L

Lagerfeld, Karl	9
Lehane, Dennis	103
Lennon, John	13
Le Tellier, Hervé	103
LGBTQ+	29
Liefers, Jan Josef	40, 43
Lindenberg, Udo	43
Longevity	114 ff., 118 f.
Lottogewinn	30

M

Marvel	26
McDavid, Connor	35 f.
Messier, Mark	36
Meyerhoff, Joachim	103
Mezcal	79
Michaels, Lorne	24
Midlife-Crisis	125
Mille Miglia	56 ff.
Moss, Stirling	58

N

NHL	34 ff.
Nolan, Christopher	126

O

Oldtimer	56 ff., 92
Ökosystem	22
Organspende	101
Oscar	10

P

Pascal, Pedro	3, 24 ff.
Passmann, Sophie	29
Paulson, Sarah	27
Pedersen, Thor	72 ff.
Penn, Sean	29
Pinochet, Augusto	26
Pitt, Brad	3, 28, 41
Poker	52 ff.
Prahl, Axel	40 ff.

R

Rallye	56 ff., 92
Rasur	113
Relativitätstheorie	15
Roulette	52 ff.
Rowling, J. K.	29

S

Saturday Night Live (SNL)	24 ff.
Sexparty	120 f.
Scheidung	30 ff.
Schuhe	83 ff.
Schumacher, Michael	14
Schwarzenegger, Arnold	12
Sherry	79

Stallone, Sylvester	10
Spielberg, Steven	26
Stevens, Cat	42
Stone, Emma	26
Stuertz, Sebastian	102
Sturm, Nico	36
Surfer	18 ff.
Schweighöfer, Matthias	124 ff.

T

Tarantino, Quentin	15
Targa Florio	57
Taschen	82 ff.
Tequila	79
Therapeut	31, 41, 62 f.
Trump, Donald	123
TSV 1860 München	50

U

Uhren	22, 82 ff., 92 ff.
-------	--------------------

W

Wagner, Richard	113
Wandern	48 ff.
Wein	66, 80, 109, 113
Wildgerichte	108 ff.
Winslow, Don	102
Whisky	43, 78 ff.

X

X (vormals Twitter)	26
---------------------	----

Y

Yacht	64, 77
-------	--------

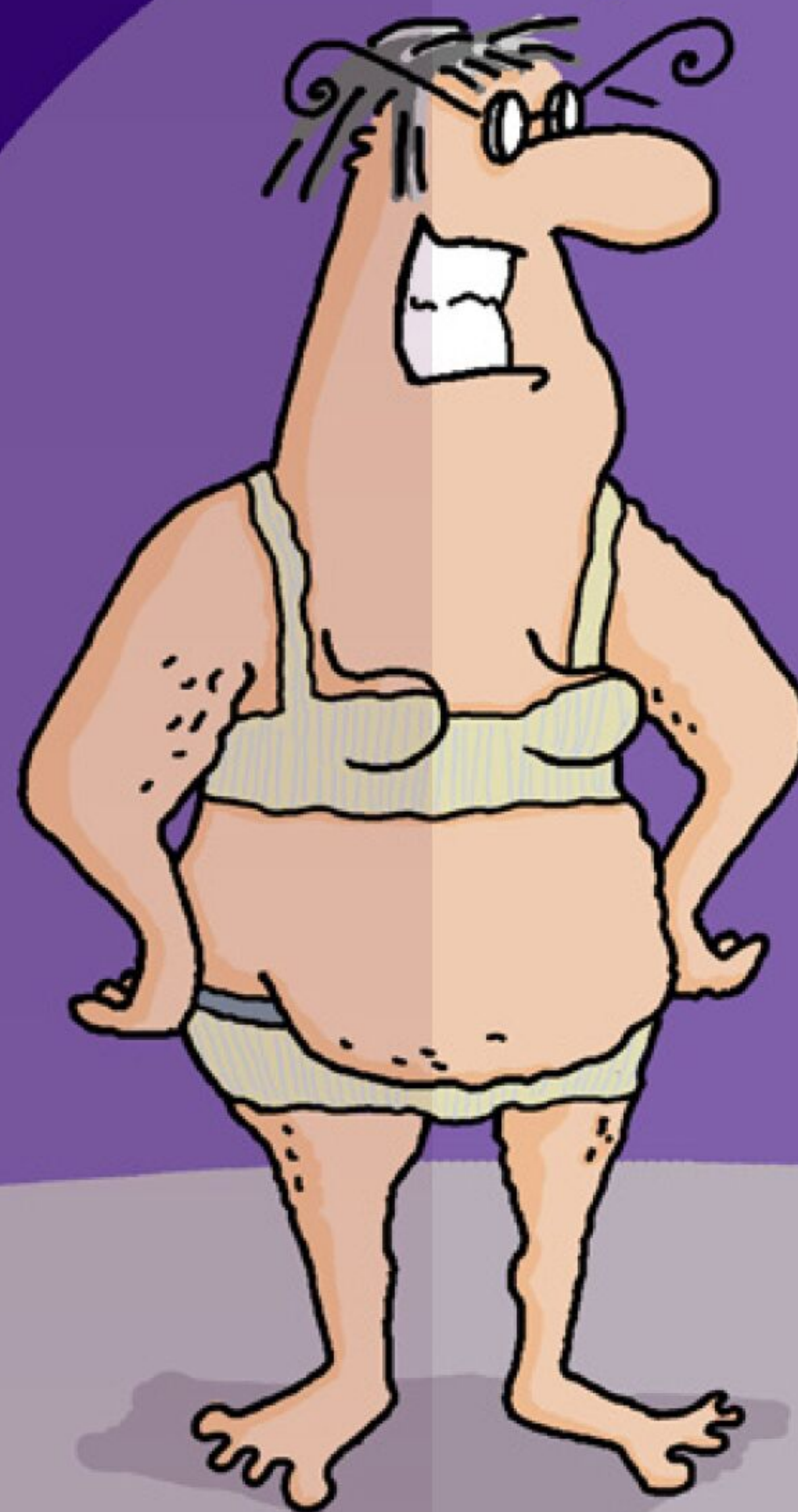
Z

Zeh, Juli	103
Zigaretten	41, 115
Zuckerberg, Mark	114

AUSSTIEG

OK, ICH HABE GRAUES
DÜNNES HAAR, CELLULITE,
EINEN PELIKANHALS, FALTEN,
EINE WAMPE UND HÄSSLICHE
UNTERWÄSCHE AN ...

ABER GEIL
BLEIBT GEIL!

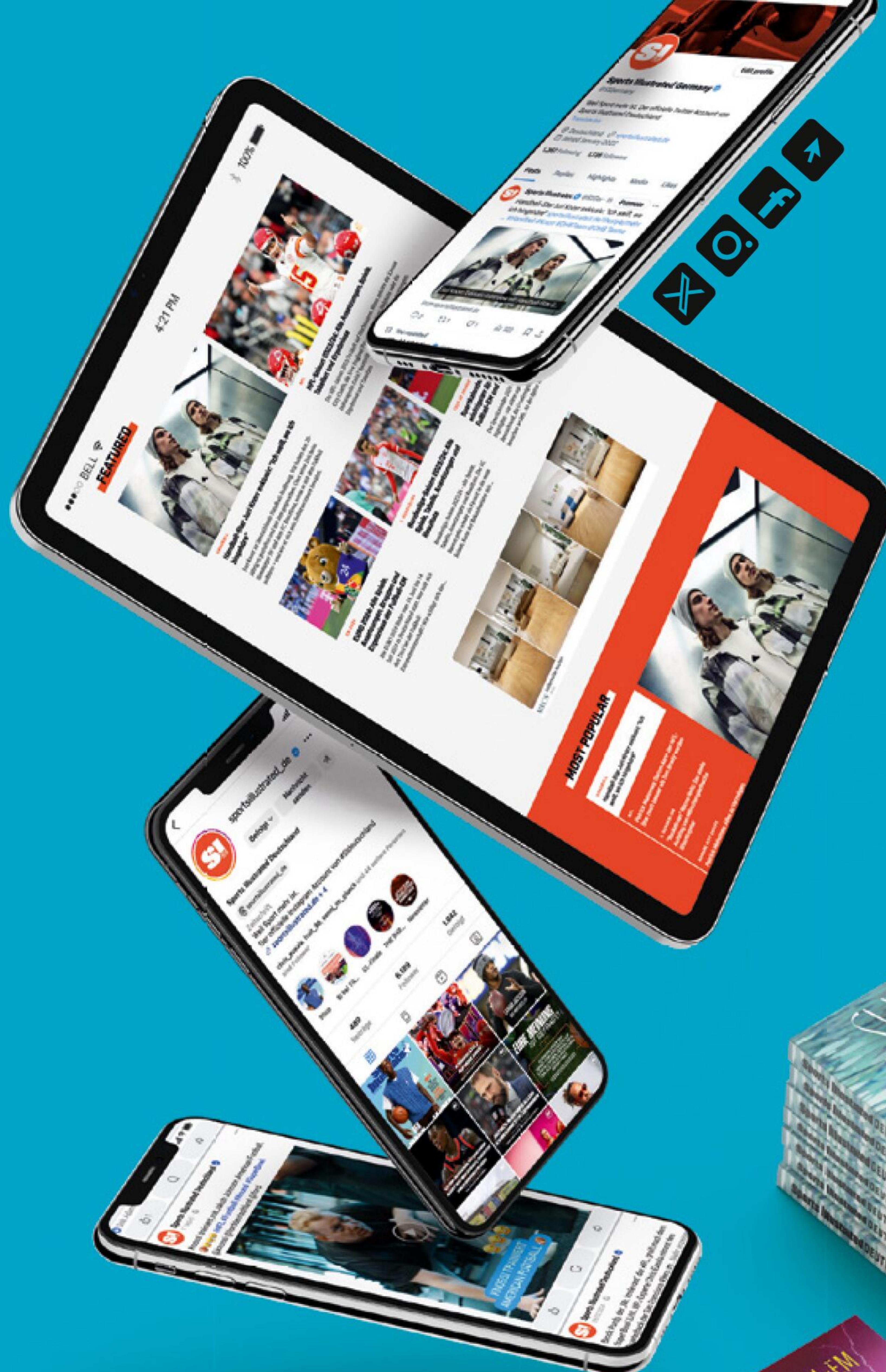


WENN FRAUEN MÄNNER WÄREN

**Sports
Illustrated**
DEUTSCHLAND

WEIL SPORT MEHR IST

SPORTS ILLUSTRATED GIBT'S
NICHT NUR ALS MAGAZIN –
SONDERN AUCH AUF ALLEN
DIGITALEN KANÄLEN.
VORBEISCHAUEN UND LIKEN!



DIREKT
LIEFERN
LASSEN!



HENRY CAVILL



LONGINES SPIRIT
ZULU TIME 1925

Elegance is an attitude
LONGINES